

Milla Hakomäki

DIGITAALINEN PELAAMINEN OSANA AJANKÄYTTÖÄ JA KOETTUA HYVINVOINTIA

Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen
kokemuksille annetuista merkityksistä

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Pori

Pro Gradu - tutkielma

Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Milla Hakomäki: Digitaalinen pelaaminen osana ajankäyttöä ja koettua hyvinvointia. Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen kokemuksille annetuista merkityksistä.

Pro Gradu -tutkielma, 107 s., 5 liitesivua.

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tutkinto-ohjelma, Pori

Huhtikuu 2020

Digitaalinen pelaaminen on tullut Suomessa yhä suositummaksi vapaa-ajan aktiviteetiksi, johon käytetään huomattavasti aikaa. Vuoden 2018 Pelaajabarometrin mukaan aktiivisia pelaajia oli jopa 60,5% väestöstä. Tutkimuksellinen kiinnostuksen kohde digitaalista pelaamisesta kohtaan on kasvanut, mutta pelaamista käsittelevä ajankäytön ja hyvinvoinnin tutkimus on keskittynyt pääasiassa ongelmapelaamiseen. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tutkia digitaalisen pelaamisen ajankäytöllisiä ja hyvinvoinnillisia kokemuksia, ja luoda näiden perusteella mahdollisimman kattava digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto.

Tutkielma sijoittuu digitaalisen pelaamisen, ajankäytön, vapaa-ajan ja hyvinvoinnin tutkimuskenttiin. Digitaalinen pelaaminen nähdään yhtenä aktiviteettina osana pelaajien ajankäyttöä ja hyvinvointia. Ajankäyttöä ja hyvinvointia tarkastellaan Raijaksen (2008) arjen hyvinvoinnin, Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien sekä Robinsonin ja Godbeyn (1977; 1997) ajankäytön teorian mukaisesti.

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluin. Analyysimetodina toimi tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA), jonka kautta kokemuksista muodostettiin ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostot. Teoreettisena viitekehystenä toimi fenomenologis-hermeneuttinen teoria kokemuksista ja näiden tavoittamisesta.

Tulokset osoittavat, että digitaalinen pelaaminen koetaan mielekkäänä aktiviteettina. Pelaamista käytetään intentionaalisesti ajankäytön tukena: rytmittämään arkea, tuomaan sen velvollisuuksille vastapainoa ja kuluttamaan ylimääräistä aikaa. Pelaaminen koetaan hyvinvoinnille pääasiassa positiivisena aktiviteettina, joka parantaa mielialaa, pelaamiseen uppoutumisen kautta rentouttaa ja on osa henkilön sosiaalista elämää. Sen sijaan liiallinen uppoutuminen pelaamiseen vaikuttaa ajankäyttöön ja hyvinvointiin negatiivisesti, kun ajankulumisen unohtamisen myötä saatetaan laiminlyödä muita tarpeita.

Avainsanat: digitaalinen pelaaminen, ajankäyttö, vapaa-aika, subjektiivinen hyvinvointi, hyvinvointikokemus, tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA)

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

ABSTRACT

Milla Hakomäki: Digital gaming as part of time-use and experienced well-being. Interpretative phenomenological analysis of the meanings given to the experiences of gaming.

Master's Thesis, 107 pp., 5 appendix pages.

Tampere University

Degree program of Social Sciences, Pori

April 2020

Digital gaming has become growingly popular free time activity that people are spending increasing amount of time on in Finland. Based on 2018 Pelaajabarometri, even 60,5% of the population were active players. Research interest towards digital gaming has grown, but the research of time-use and well-being regarding gaming has focused mostly on problematic gaming. The purpose of this Pro Gradu thesis is to research time-use and well-being experiences regarding digital gaming and to create a encompassing network of the meanings of time-use and well-being regarding digital gaming.

The thesis is part of the research fields of game studies, time-use, free time and well-being. Digital gaming can be seen as one of the activities that is part of player's time-use and well-being. The time-use and well-being theories that the thesis will be using are Rajjas' (2008) well-being of everyday life, Allardt's (1976) dimensions of well-being and Robinson's and Godbey's (1977; 1997) theory of time-use.

The research material was gathered with theme interviews. Interpretative phenomenological analysis (IPA) was used as analysis method to form the meaning networks' of time-use and well-being from experiences. Theoretical framework of the thesis has been phenomenological-hermeneutic theory of experience and how to reach them.

The results of the thesis point out that digital gaming is experienced as meaningful activity. Gaming is being used intentionally to support time-use as a way to bring rhythm to everyday life, counterbalance obligations and spend leftover time. Gaming is experienced as positive activity for well-being that increases mood, relaxes when one dives into it and acts as part of their social life. In other hand diving too excessively into games impacts time-use and well-being negatively, because it can lead to person forgetting the pass of time and starting to neglect their other needs.

Key words: digital gaming, time-use, free time, subjective well-being, experience of well-being, interpretative phenomenological analysis (IPA)

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Digitaalinen pelaaminen	3
2.1 Digitalisaatio ja yhteiskunnan pelillistyminen.....	3
2.2 Pelitutkimus ja pelaajatutkimus.....	5
2.3 Digitaalinen pelaaminen hyvinvoinnin tutkimuksessa	7
3. Hyvinvointi ja ajankäyttö	10
3.1 Hyvinvoinnin tutkimus.....	11
3.2 Ajankäytön tutkimus	15
3.3 Vapaa-aika osana ajankäyttöä	17
3.4 Digitaalinen pelaaminen vapaa-ajan aktiviteettina ja osana hyvinvointia.....	21
4. Tutkimuksen asetelma ja metodologia	25
4.1 Tutkimustehtävä	25
4.2 Fenomenologis-hermeneuttisesti orientoituva näkökulma	26
4.3 Kokemusten ja merkitysten tutkiminen haastattelujen kautta	32
4.4 Haastattelujen toteuttaminen	35
4.5 Tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA).....	38
4.6 Analyysin eteneminen	43
4.7 Eettisyys	45
5. Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto	48
5.1 Pelaamisen kuvaukset.....	49
5.2 Digitaalisen pelaamisen ajankäytön merkitysverkosto.....	53
5.2.1 Pelaamisen ajan määrittely	54
5.2.2 Pelaamisen ajanvienti	57
5.2.3 Pelaaminen ajankäytön välineenä.....	60
5.2.4 Pelaaminen harrastuksena ja osana identiteettiä.....	61
5.3 Digitaalisen pelaamisen hyvinvoinnin merkitysverkosto	66
5.3.1 Pelaamisen mielekkyys.....	67
5.3.2 Pelaamisen sosiaalisuus.....	75
5.3.3 Pelaaminen ja terveys	78
5.3.4 Pelaamiseen uppoutuminen	81
5.4 Pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityssuhteet	85
6. Johtopäätökset ja pohdinta.....	89
7. Lähteet	97
8. Kuviot	104
9. Liitteet.....	108

1. Johdanto

Digitaalinen pelaaminen on niin vapaa-ajan toimintana kuin harrastuksenakin kasvanut suomalaisessa yhteiskunnassa kuin huomaamatta. Facebook- ja mobiilipelit ovat laajentaneet digitaalisten pelien suosiota ja pelaajakuntaa huomattavasti. Nekin ikäryhmät, jotka eivät aiemmin niin pelanneet digitaalisia pelejä ovat innostuneet näistä yksinkertaisista ja yhteisöllisistä pelimuodoista. Pelaamisesta on tullut yhteiskunnallinen ilmiö ja huomattava osa ihmisten ajankäyttöä ja vapaa-aikaa, mikä tuntuu vain kasvattavan suosiotaan. (kts. Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016.)

Vapaa-aika on tullut yksilöille entistä tärkeämmäksi ja vapaa-ajan kasvava arvostus johtaa sen merkityksen korostumiseen elämässä (Liikkanen 2005, 11). Ajankäytössä juuri vapaa-aikana korostuvat rentoutuminen, itsensä toteuttaminen sekä sosiaaliset yhteisöt (Liikkanen 2005, 10). Vapaa-ajan aktiviteetteja tutkimalla on mahdollista selvittää, miten ihmiset luovat näiden kautta elämäänsä ja pitävät yllä hyvinvointiaan (vrt. Salonen 2015). Myös digitaalinen pelaaminen voidaan käsittää vapaa-ajan aktiviteetiksi, jolloin se asettuu osaksi pelaajien ajankäyttöä ja hyvinvointia. Digitaalisten pelien noustessa yhä merkittävämmäksi vapaa-ajan aktiviteetiksi, jota suurin osa ainakin silloin tällöin harrastaa on tärkeää tutkia millaisena pelaajat itse kokevat oman pelaamisensa ja sen vaikutukset elämäänsä (kts. Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016, 20). Tämä oli minua kiinnostanut lähtökohta tutkimuksen aloittaessani.

Digitaalisten pelien vaikutuksia ja yhteyttä hyvinvointiin ja ajankäyttöön on alettu tutkia viime vuosina kiihtyvään tahtiin. Lisääntyneet tutkimukset kertovat digitaalisen pelaamisen tutkimisen ajankohtaisuudesta ja tutkimuksellisesta kiinnostavuudesta, mutta luovat haasteen uusille tutkimuksille uuden tiedon tuomiseksi aiheesta, jota jo tutkitaan paljon. Monet pelaamisen tutkimuksista keskittyvät tutkimaan pelaamisen vaikutusta hyvinvoinnille tietystä näkökulmasta, kuten ongelmapelaamista ja rahapeliriippuvuutta tai terveyspelien mahdollisuuksia terveyden tuojina (esim. Pajula 2007; Kari 2017). Laajempaa tutkimusta pelaamisen yhteydestä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin on kuitenkin vaikeaa löytää.

Tutkimustavoitteena omalle tutkimukselleni on luoda tutkimuksen aineiston puitteissa mahdollisimman kattava digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata pelaamista osana ajankäyttöä ja hyvinvointia sen mukaan, millaisia kokemuksia pelaajilla on pelaamisestaan ja millaisia merkityksiä he omalle pelaamiselleen

antavat. Lähden käsittelemään aihepiiriä pelaajien kokemuskertomuksista nousevien ajankäytöllisten ja hyvinvointikokemusten kautta, joita analysoin merkityksinä.

Aineiston hankintametodina toimivat teemahaastattelut ja analyysimetodina tulkitseva fenomenologinen analyysi, jolloin tutkimuksen metodologia on fenomenologis-hermeneuttinen. Tutkimuksessa on mukana arvioiva ote. En pyri vain kuvaamaan pelaajien omia kokemuksia vaan pohtimaan ja arvioimaan niitä suhteessa teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin sekä muodostamaan laajempaa teoriaa digitaalisista peleistä osana pelaajien elämää ja hyvinvointia. Tutkimukseni asettuu osaksi paitsi yhteiskuntatutkimuksen myös pelitutkimuksen, hyvinvointitutkimuksen sekä ajankäytön ja vapaa-ajan tutkimuksen kenttiä.

Tutkimuskysymykset:

- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana ajankäyttöään ja vapaa-aikaansa?
- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana hyvinvointiaan?
- Millaisia ajallisia ja hyvinvointikokemuksia pelaamisen voidaan todeta tuottavan?

Tutkimus jakautuu seuraavasti. Alussa on kaksi taustoittavaa lukua: ”*Digitaalinen pelaaminen*” ja ”*Hyvinvointi ja ajankäyttö*”. Nämä käsittelevät digitaalista pelaamista yhteiskunnassa ja pelitutkimusta sekä hyvinvoinnin, ajankäytön ja vapaa-ajan teorioita. Tämän jälkeen siirrytään käymään läpi tutkimuksen asetelmaa, sen metodologiaa ja metodeja sekä näiden kautta syntynyttä aineistoa. Tutkimuksen viides luku ”*Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostot*” käy läpi tutkimuksen tuloksia ja lopuksi tutkimus päättyy johtopäätöksiin ja pohdintaan, joissa vastaan tutkimuskysymyksiin tiivistetysti ja pohdin tutkimuksen tuloksia.

2. Digitaalinen pelaaminen

Luku toimii taustoituksena tutkimukselle. Se esittää yhteiskunnan digitalisoitumista sekä digitaalisen pelaamisen nykytilannetta Suomessa muun muassa pelaajabarometrien kautta. Tämän lisäksi mukana on kappale, joka käsittelee pelitutkimusta ja pelaajien tutkimusta sekä pyrkii tuomaan tutkimukseen peliteoriaa. Lopuksi esitän, mitä digitaalisten pelien yhteydestä hyvinvointiin on jo tutkittu ja millaisia tutkimustuloksia on saatu sekä pohdin, miten oma tutkimus asettuu osaksi tätä tutkimuskenttää.

2.1 Digitalisaatio ja yhteiskunnan pelillistyminen

Teknologinen kehitys yhteiskunnassa vaikuttaa vain kiihtyvän. Tietokoneet, älypuhelimet, tabletit ja internet ovat tulleet kasvavassa määrin osaksi ihmisten elämää ja näiden myötä myös digitaaliset pelit, joita voidaan pelata teknologisten laitteiden ja verkkojen välityksellä. Teknologisten laitteiden rinnalla on ollut havaittavissa myös ennen ei-digitaalisten asioiden digitaalistumista, esimerkiksi kommunikointi on nopeasti digitalisoitunut viestiohjelmien myötä.

Yhteiskunnan digitalisaatio, pelillistyminen ja virtualisaatio ovat kaikki suosittuja tutkimusaiheita. Pelillistyminen näkyy paitsi pelaamisen lisääntymisessä yhteiskunnassa myös esimerkiksi opetuksen ja terveydenhuollon pelillistämisessä, jolla tarkoitetaan pelillisten elementtien ottamista mukaan uusiin ympäristöihin (vrt. Puolakka 2018). Tämän lisäksi virtuaalisatiolla tarkoitetaan kulttuurin ja elämän virtualisoitumista eli digitaalisten virtuaalitodellisuuksien ja pelien sulautumista osaksi elämää ja ajankäyttöä yhä suuremmassa määrin (Oksanen & Näre 2006, 7–8, 18).

Digitaaliset pelit ja pelaaminen ovat laajentuneet yhteiskunnallisesti, esimerkiksi sosiaaliset Facebook-pelit ovat tuoneet pelaamisen yhä suuremman yleisön saataville. Elokuvateattereihin ja urheilutapahtumiin on levinnyt digitaalisesti toteutettuja yleisöpelejä, jotka osallistavat yleisöä uudella innovatiivisella tavalla. Pelit ovat siis digitalisoitumisen lisäksi tulleet yhä suuremmaksi ja merkittävämmäksi osaksi ihmisten elämismailmaa jopa osittain huolimatta siitä valitsevatko he itse pelaamisharrastuksensa. Facebook-pelien ilmoitukset saattavat näkyä ei-pelaavillekin Facebook-

kavereille ja yleisöpelejä sekä pelillisiä elementtejä esimerkiksi opetuksessa voi olla mahdotonta välttää.

Digitaalisen pelaamisen suosio on kasvanut huomattavasti Suomessa. Tilastokeskuksen vuoden 2017 vapaa-ajan tutkimuksen perusteella digitaalinen pelaaminen on jopa nelinkertaistunut 90-luvulta vuoteen 2017, jolloin ainakin kerran vuodessa pelasi yli 50% kaikista yli 10-vuotiaista. Pelaajien keski-ikä on noussut ja pelaamista ei voida tutkimuksen perusteella enää pitää vain nuorten ja lasten aktiviteettina. Tutkimuksen mukaan mobiilipelit ovat hyvin suosittuja nuorempien ikäluokkien sekä naisten keskuudessa, kun taas konsolipelit ovat suosittuja miesten ja yksin pelattavat tietokonepelit vanhempien ikäluokkien keskuudessa. (Tilastokeskus 2019.)

Digitaalisen pelaamisen tämän hetkisestä suosiosta kertovat myös Suomessa tehdyt pelaajabarometrit, jotka käsittelevät pelaamista hieman monipuolisemmin. Vuoden 2018 Pelaajabarometrin mukaan pelit ovat jossain muodossa osa melkein kaikkien suomalaisten elämää. Aktiivisesti eli vähintään kerran kuukaudessa niitä pelasi barometrin mukaan 60,5% vastaajista, joka oli pieni nousu vuodesta 2015 (60,1%). Viikoittain ja päivittäin kertoi pelaavansa 36,3% ja 16,1% vastaajista, mutta verrattuna vuoteen 2015 aktiivisten pelaajien luvut olivat hieman laskeneet (verrattuna 38,0% ja 22,2% vastaajista). Kuitenkin huolimatta siitä, että vuonna 2015 vastaajat totesivat pelaavansa vuoteen 2018 verrattuna enemmän päivittäin ja viikoittain, vuonna 2018 pelaamiseen käytettiin viikoittain noin 4,8 tuntia, kun taas 2015 tämä luku oli 4,2 tuntia eli noin puoli tuntia vähemmän. Lukujen valossa on mahdollista, että vuonna 2018 pelattiin hieman harvemmin, mutta pelituokiot saattoivat olla pidempiä. Vuoden 2018 Pelaajabarometrissä kysyttiin myös kilpapelaaamisesta, omien pelien striimaamisesta sekä näiden sisältöjen kuluttamisesta. Tällöin 8,5% vastaajista seurasi eSports-kilpapelaaamista ja 12% katsoi aktiivisesti pelaamiseen liittyviä mediasisältöjä. Digitaalisten pelien pelaajien keski-ikänä oli molempina vuosina 38 vuotta, jolloin pelaaminen näyttäytyy selkeästi etenkin aikuisten harrastuksena, vaikka kaikki ikäryhmät pelasivatkin melko paljon ja nuoremmissa pelaajissa taas löytyi enemmän aktiivisia pelaajia vanhempiin pelaajiin verrattuna. (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016, 20, 27, 33; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018, 24–25, 34, 41–46, 59.)

Digitaalisia pelejä pelattiin aktiivisesti vuonna 2018 eniten mobiililaitteella (38,5%), mutta myös tietokoneella (28,7%) ja pelikonsoleilla (24,5%) pelattiin paljon. Sen sijaan, huolimatta virtuaalilasien ja lisätyn todellisuuden alustojen tulosta markkinoille, näillä ei ollut pelannut kovinkaan moni, 92,8% ja 98,7% ei ollut pelannut näillä lainkaan. Mobiilipelejä pelattiin useimmiten päivittäin (17,9%) kuin noin kerran kuussa (8,4%), kun taas pelikonsoleilla pelattiin

enemmän noin kerran kuussa (10,9%) kuin päivittäin (4,1%). Ero todennäköisesti johtuu siitä, että mobiilipelit ovat usein kevyempiä pelejä, joita on konsolipelejä helpompi aloittaa ja ottaa osaksi päivää. Suomessa suosituimmat pelit olivat sekä 2015 ja 2018 tietokoneella pelattavat pasianssit, Facebook-peli Candy Crush sekä Veikkauksen pelit, mutta erona vuoteen 2015 oli verkossa pelattava moninpeli Fortnite, joka oli noussut 2018 yhtä suosituksi kuin Candy Crush Saga. Fornitea lukuun ottamatta, suosituimmat pelit sisälsivät pääasiassa pelejä, joita voidaan pelata melko helposti ilman erillisten ohjelmien lataamista ja ostamista. (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016, 31–32; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018, 31–40.)

2.2 Pelitutkimus ja pelaajatutkimus

Pelaamisen tutkimus on alkanut ei-digitaalisten pelien ja leikkien tutkimuksesta osana antropologiaa ja kulttuuritutkimusta (Eskelinen 2005, 55). Pelaaminen on osa kaikkia kulttuureja ja vanhimmat pelit kuten japanilainen Go, joita vielä nykyaikanakin pelataan, ovat tuhansia vuosia vanhoja (kts. Smith 2011, 1–2). Peleissä ja niiden pelaamisessa voidaan nähdä olevan jotain kulttuuriin erottamattomasti kuuluvaa. Tämä korostuu, kun pohditaan pelaamisen laajuutta ja sen käsitettä, esimerkiksi englannin kielessä pelaaminen ja leikkiminen jakavat saman termin ”*play*”. Pelaamiseen voidaan liittää paitsi ei-digitaaliset ja digitaaliset pelit myös leikkiminen ja urheilu. Urheilulajit sisältävät usein pelillisiä elementtejä ja myös näihin voidaan viitata peleinä, kuten jalkapalloon. (Eskelinen 2005, 90–93.) Kilpaileminen on olennainen osa monia pelejä, joissa kilpailullisuus on joko pelaajien välistä tai pelaaja kilpailee peliä vastaan haastaen itsensä.

Kuitenkin itse pelitutkimus, joka tutkii myös digitaalista pelaamista, on noin 1980-luvulla alkanut tieteensuuntaus. Pelitutkimus on melko nuori, mutta nopeasti kasvava tieteenala, jonka näkökulmat ja lähestymistavat peleihin ja pelaamiseen ovat usein monitieteellisiä. (Eskelinen 2005, 55–58.) Pelitutkimuksesta voidaan jo erottaa eri tutkimussuuntauksia esimerkiksi pelaajien, pelikulttuurin, pelituotannon, pelattavuuden ja pelikokemuksen, pelisuunnittelun sekä pelillistymisen tutkimukset (Mäyrä ym. 2010). Pelattavuuden, pelikokemuksen ja pelisuunnittelun tutkimus keskittyvät pelimekaniikkojen eli pelien toimintojen ja rakenteiden tutkimiseen, kun taas pelikulttuurin ja pelaajien tutkimus pelaamisen sosiaalisen puolen tutkimukseen. Pelikulttuurin tutkimuksessa voidaankin tutkia pelaajien välistä vuorovaikutusta tai peliyhteisöjä, sillä pelit luovat mahdollisuuden näiden muodostumiselle. (vrt. Siitonen 2004, 116.)

Oma tutkimukseni sijoittuu pelitutkimuksen kentässä pääasiassa pelikulttuurin ja pelaajien tutkimukseen. Tarkoituksenani on tutkia pelaamista osana pelaajien ajankäyttöä ja hyvinvointia heidän kokemuksiansa kautta. Pelien toiminnot ja rakenteet vaikuttavat näiden tuottamiin kokemuksiin, mutta omassa tutkimuksessani huomio on kuitenkin pelaamisessa aktiviteettina ja osana ihmisten elämää eikä pelien sisäisissä ominaisuuksissa. Näkökulmani korostaa pelaajia pelien sijaan. Tämän vuoksi oma tutkimukseni ei ole yhteydessä pelitutkimuksen käsittämien pelikokemusten tutkimiseen vaan pelaamisesta nousseita kokemuksia käsitellään sosiaalitieteiden kautta. Kuitenkin tutkimuksessani otan tarpeen mukaan huomioon pelien toiminnot ja rakenteet niiltä osin kuin niillä on vaikutusta pelaamisen tuottamiin ajankäytön ja hyvinvoinnin kokemuksiin.

Pelien tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olevat pelit usein määritellään, jolloin tiettyä peliä käsitteleviä tutkimustuloksia voidaan verrata ja yleistää ominaisuuksiltaan samankaltaisiin peleihin (vrt. Siitonen 2004, 121). Pelit voidaan jakaa joko pelilajien mukaan esimerkiksi roolipeleihin, pulmapeleihin ja kauhupeleihin tai pelialustojen mukaan mobiilipeleihin, konsolipeleihin ja tietokonepeleihin. Pelaajabarometreissä pelejä käsiteltiin molemmista näkökulmista. Omassa tutkimuksessani keskityn digitaaliseen pelaamiseen yleisesti ja käsittelen pelaamisen muotoja tarkemmin vain sen myötä, mitä näistä nousee esiin aineistossa.

Digitaaliset pelit voidaan kiteyttää peleiksi, joita pelataan jollakin digitaalisella alustalla, kuten älypuhelimella, konsolilla tai tietokoneella. Ei-digitaalisiin peleihin verrattuna pelaajan vuorovaikutus peliin on välitöntä, mutta toisaalta ei-digitaaliset pelit ovat muutamia poikkeuksia, esimerkiksi lisätyn todellisuuden (augmented reality) pelejä kuten Pokémon Gota, lukuun ottamatta näitä liikunnallisempia (Eskelinen 2005, 73). Uutena ilmiönä pelaamisessa ovat nähtävissä terveys- ja hyötypelit, urheilun ja digitaalisen pelaamisen yhdistäminen e-Sportiksi, mainospelit sekä virtuaalinen pelaaminen VR-lasien kautta.

Mobiilipelit ovat älypuhelimien myötä saavuttaneet suuren suosion ja mobiilipelit kiinnostavat myös niitä, jotka eivät välttämättä pelaa muita pelejä. Mobiilipelit voidaan yksinkertaiseksi määritellä mobiililaitteilla pelattaviksi mukana kulkeviksi peleiksi, joita voi periaatteessa pelata missä tahansa. Mobiilipelit ovatkin muuttaneet pelien pelaamista tuomalla ne uusiin konteksteihin ja näin luoneet pelaamiselle uusia tiloja ja tehneet siitä näkyvämpää, kun pelaaminen on siirtynyt yksityisistä sisätiloista myös julkisiin tiloihin. (Koskimaa 2004.) Myös lisätyn todellisuuden pelit ovat tuoneet digitaalisten pelien pelaamisen uusiin julkisiin tiloihin ennalta näkemättömässä mittakaavassa, esimerkkinä tästä on Pokémon Gon pelaaminen puistoissa.

Pelien ominaisuuksia voidaan jaotella myös pelien osatekijöiden mukaan, joita ovat: aika, tila, pelaajat, säännöt ja resurssit. Pelien pelattava aika voi olla rajoitettu tai peli voi olla ajallisesti jatkuva, jolloin sillä ei ole loppua. Huolimatta pelien sisäisestä ajasta pelaaja itse valitsee, kuinka kauan ja koska pelaa, pelaaminen on osa hänen ajankäyttöään. Pelien tila on fyysisesti usein melko suppea, mutta joidenkin pelien kuten lisätyn todellisuuden pelien kanssa se voi olla hyvin laaja tai jopa rajoittamaton. Pelien sisäiset sääntöjärjestelmät mahdollistavat pelien ominaisuudet ja erottavat pelit muusta viihteestä, sillä ne määrittävät, miten pelaaja voi toimia pelissä ja asettavat tälle toiminnalle rajat ja kehykset. Pelien resurssit voivat olla pelaajien omia resursseja, joita he käyttävät pelissä kuten aikaa, energiaa tai rahallisia resursseja, tai pelin sisäisiä resursseja, joita pelaaja voi pelissä saavuttaa ja käyttää. Pelien resurssit mahdollistavat pelaajan toiminnallisuuden pelissä. (Eskelinen 2005, 73–81.)

Etenkin digitaaliset pelit ovat usein yhteiskunnallisen puheen kohteena, ne ovat usein uutisten aiheena ja myös akateeminen kiinnostus pelejä kohtaan on kasvanut. Viime aikoina digitaalisiin peleihin liittyvät puheenaiheet ovat pyörineet muun muassa suomalaisten pelaajien elektronisen urheilun menestyksen ympärillä, mutta myös perinteisemmät aiheet kuten digitaalisten pelien yhteys lasten ja nuorten ajankäyttöön ongelmiin ovat pysyneet pinnalla. Yhteiskunnallista puhetta peleistä voidaan tulkita Sutton-Smithin esittämien peliretoriikkojen kautta, jolloin peliretoriikat ovat puhujien asenteita pelejä kohtaan ja pyrkimyksiä vakuuttaa muut samoista asenteista (Sutton-Smith 2006, 302–311). Eskelinen (2005, 81) toteaa, että vallalla olevat peliretoriikat sekä vaikuttavat peliteollisuuteen ja tutkimukseen pelaamisesta että ovat osa näitä, esimerkiksi pelaamista käsittelevät tutkimukset usein esittävät jotain näkökulmaa pelaamista kohtaan. Peliretoriikat sisältävät, mitä vallitsevia käsityksiä tai jaettuja merkityksenantoja pelaamista ja pelejä kohtaan löytyy. Nämä puolestaan vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä omille pelaamisen kokemuksille annetaan ja miten pelaamista jäsennetään suhteessa omaan elämismaailmaan.

2.3 Digitaalinen pelaaminen hyvinvoinnin tutkimuksessa

Digitaalisen pelaamisen yhteyttä hyvinvointiin ja merkitystä ihmiselle on tutkittu kiihtyvään tahtiin. Usein digitaalista pelaamista ja hyvinvointia käsittelevät tutkimukset keskittyvät ongelmapelaamiseen, peliaddiktioon ja rahapelaamiseen sekä näiden vaikutukseen hyvinvoinnille. Hyvinvointia käsittelevien tutkimusten näkökulma pelaamiseen on usein tämän myötä huomattavasti muuta pelitutkimusta negatiivisempi. Digitaalisen pelaamisen kenttä on laajentunut ja

nykyään kuitenkin tutkitaan paljon myös pelillisten elementtien ja pelien hyödyntämistä hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi terveyspelien muodossa. Tästä huolimatta digitaalista pelaamista käsitellään usein pääasiassa negatiivisena hyvinvoinnille. Tästä on esimerkkinä peliriippuvuuden tuleminen osaksi WHO:n tautimäärittystä vuonna 2018, missä peliriippuvuus nähdään sairautena, jossa henkilö ei enää pysty kontrolloimaan ja rajoittamaan pelaamistaan vaan se vie ajan hänen muista päivittäisistä toimistaan (WHO 2018). Peliaddiktiot ovat todellisia, mutta tautimäärittys on toisaalta mukana luomassa pelaamisen nähtyä problematiikkaa.

Myös aiemmin käsittelemäni pelaajabarometrit ovat ottaneet mukaan pelaamisen ongelmia käsittelevän osion. Pelaajilta kysyttiin ajan- ja rahankäyttöön liittyviä ongelmia vuoden 2018 Pelaajabarometrissa. Suurin osa pelaajista (87,3%) totesi, etteivät he olleet kokeneet pelaamiseen käytettyyn aikaan tai rahaan liittyviä ongelmia, mutta kuitenkin 8,3 % kertoi, että heillä oli harvoin ongelmia käytetyn ajan suhteen ja 1,2% kertoi näitä ongelmia olleen toistuvasti. Huomattavaa on, että itse ongelmat jätettiin pelaajien oman tulkinnan ja kokemuksen varaan, jolloin ajankäyttöön liittyvänä ongelmana saattoi myös olla, että pelaamiseen ei riittänyt tarpeeksi aikaa. Pääasiassa omassa pelaamisessa ei kuitenkaan nähty ongelmia, mutta toisaalta myös pelaamisen haitat tiedostettiin. Hieman yli puolet eli 50,5% piti tutkimuksen perusteella pelaamista hyödyllisenä ja haitallisena pelaamista piti puolestaan 40,8%. Vastaajista 17,5% näki pelaamisen sekä hyödyllisenä että haitallisena. Pelaamisella siis nähdään olevan sekä hyötyjä että haittoja, mutta näiden kokeminen korostuu eri tavoin eri henkilöiden kohdalla ja heidän asenteissaan. Pelaajabarometrin tulosten perusteella enemmän ja harrastukseksi pelaavilla, kuten roolipelien aktiivisilla pelaajilla, vaikuttaa olevan muita positiivisemmat näkökannat pelaamista kohtaan. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018, 49–54.)

Pelaamista ovat intoutuneet tutkimaan myös monet opiskelijat. Pelaamisen tutkiminen on opiskelijoiden keskuudessa melko monitieteistä, pro graduja ja opinnäytteitä aiheesta löytyy niin lääketieteen kuin kulttuuritutkimuksen tiedekunnista ja myös ammattikorkeakouluissa aihe on suosittu. Aino Riikosen (2017) ja Riina Viitalan (2015) pro gradut sisältävät kirjallisuuskatsaukset pelaamisen hyvinvointi- ja vaikutustutkimuksiin, minkä vuoksi ne ovat hyviä tietolähteitä siitä, miten digitaalisen pelaamisen suhdetta hyvinvointiin on jo lähestytty tutkimuksellisesti.

Riikosen pro gradu sisältää kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin siitä, kuinka videopelit vaikuttavat ihmisiin. Hänen käsittelemiensä tutkimusten esittämät videopelien vaikutukset sisältävät aggressiivisuuden, ongelmaratkaisutaidon kehittymisen, mielikuvituksen, addiktion, fyysiset vaikutukset, rentouttavat vaikutukset sekä pelaamisen mahdollisuudet oppimisessa ja ikäihmisten

toimintakyvyn säilyttämisessä. Tutkimuksen tuloksena on, että digitaalisilla peleillä on monia sekä positiivisia että haitallisia vaikutuksia ihmisiin, mutta nämä vaikutukset ovat yksilöllisiä ja vaikeasti yleistettävissä. Nämä vaikutukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin. Digitaalisella pelaamisella voidaan todeta siis olevan monenlaisia vaikutuksia ihmisiin ja heidän hyvinvointiinsa. (Riikonen 2017, 15–39, 48–50.) Tutkimus pelaamisen vaikutuksista on kuitenkin tärkeää, sillä pelaamisen haittavaikutuksia voitaisiin estää paremmin, jos niihin osattaisiin varautua, ja niiden positiiviset vaikutukset voitaisiin valjastaa vielä aiempaa kattavammin.

Viitalan kansanterveystieteen pro gradu keskittyy digitaalisen pelaamisen vaikutuksiin lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Hän suoritti tutkimuksensa sekä kirjallisuuskatsauksena että kyselytutkimuksena lasten pelaamisen määrästä ja koetusta elämänlaadusta. Tutkimuksen empiirinen osuus käsittelee myös määrällistä ajankäyttöä. Empiirisen tutkimusosan mukaan suuri pelaamisaika on negatiivisesti yhteydessä koettuun elämänlaatuun: perhe- ja ystäväsuhteisiin, koulunkäyntiin sekä emotionaaliseen hyvinvointiin. Muita tutkimuksessa esille nousevia yhteyksiä hyvinvointiin ovat positiiviselta puolelta pelaamisen tuoma mielihyvä ja hyödyt psyykkiselle hyvinvoinnille, kuten stressin lieventäminen, ja negatiiviselta puolelta terveysongelmat, kuten nukkumisen vähentyminen, mielialan lasku sekä negatiiviset vaikutukset käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Ajanvietteenä pelaaminen nähdään palkitsevana, kunhan ei pelata liikaa. (Viitala 2015, 28–29, 31.)

Kaiken kaikkiaan digitaalista pelaamista on tutkittu yhteydessä hyvinvointiin melko paljon, mutta monet tutkimuksista ovat keskittyneet pelaamisen tuottamiin hyvinvoinnillisiin ongelmiin. Kuten Pelaajabarometrissa (2018) esitetään, pelaamista ei voida pitää pelkästään hyvinvoinnille hyödyllisenä eikä haitallisena vaan mukana on pelaajien omien kokemusten mukaan molempia puolia. Pelaamisella on aktiviteettina paljonkin potentiaalia hyvinvoinnin edistämiseksi, mitä monet terveyspelit ovat pyrkineet hyödyntämään. Toisaalta pelaaminen voi vaikuttaa negatiivisesti ajankäyttöön ja tämän myötä myös elämän eri osa-alueisiin.

3. Hyvinvointi ja ajankäyttö

Tässä luvussa käsittelen ensin tutkimuksen teoreettista osuutta hyvinvoinnista, jonka tarkoituksena on toimia tutkimuksessa hyvinvoinnin teoreettisena viitekehyksenä. Käsittelen lyhyesti hyvinvointitutkimusta myös yleisesti, mutta omassa tutkimuksessani keskityn subjektiiviseen eli kokemukselliseen hyvinvointiin. Hyvinvointia käsitellään Erik Allardtin (1976) hyvinvointitutkimuksen klassikon *”Hyvinvoinnin ulottuvuudet”* kautta niiltä osin, joissa Allardt käsittelee subjektiivista ja kokemuksellista hyvinvointia, sekä Anu Raijaksen (2008) teorian arjen hyvinvoinnista kautta. Nämä kaksi teoreettista lähestymiskohtaa ovat tutkimukseni kannalta oleelliset, sillä ne käsittelevät subjektiivisen hyvinvoinnin eri puolia kattavasti ja arjen hyvinvointi sisältää myös arjen hallinnan ja tähän liittyvän ajankäytön. Raijaksen teorian tarkoituksena on myös tuoda tutkimukseen ajankohtaisemman hyvinvointitutkimuksen näkökulmaa.

Luvun seuraavat kappaleet keskittyvät ajankäyttöön ja vapaa-aikaan liittyvään teoriaan ja tutkimukseen. Nojaan tutkimuksessani Robinsonin teoriaan ajankäytöstä, jota hän esittää teoksessaan *”How Americans Use Time: A Social Psychological Analysis of Everyday Behavior”* (1977) ja yhdessä Godbeyn kanssa teoksessa *”Time For Life: The Surprising Ways Americans Use their Time”* (1997). Robinsonin ja Godbeyn lähestymistapa ajankäytön tutkimukseen on kattava, mutta arkeen (everyday) keskittyvä, joka sopii hyvin tutkimukseeni ja sen lähestymistapaan pelaamista ja hyvinvointia kohtaan. Robinsonin ja Godbeyn ajankäyttöteorian lisäksi tuon mukaan Raijaksen (2008) ajankäyttöön liittyvää teoriaa arjen hyvinvoinnista ja Salosen (2015) teoriaa vapaa-ajan aktiviteettien hyvinvointikokemuksista.

Luvun lopussa on kappale *”Digitaalinen pelaaminen vapaa-ajan aktiviteettina ja osana hyvinvointia”*. Tässä kappaleessa määrittelen digitaalista pelaamista vapaa-ajan aktiviteettina ja osana hyvinvointia. Kappale toimii kokoavana kappaleena ja katsauksena siihen, miten digitaalista pelaamista, ajankäyttöä ja hyvinvointia käsitellään tässä tutkimuksessa.

3.1 Hyvinvoinnin tutkimus

Hyvinvointitutkimusta on tehty runsaasti Suomessa ja muualla länsimaissa. Ihmisten perustarpeet, kuten lepo ja ruoka, ovat länsimaissa yleensä tyydytettyjä, joten kiinnostuksen kohteena hyvinvointitutkimuksissa ovat tämän vuoksi ylemmän tason tarpeet, kuten ihmissuhteet, itsensä toteuttaminen, vaikuttaminen omassa ympäristössä ja arvostuksen saaminen. Tutkimuksista löytyy samankaltaisuuksia, mutta niiden laajuudessa ja syvyydessä on ollut eroja. Hyvinvoinnin tutkimus on melko pirstaloitunutta, koska sitä käsitellään monien eri alojen tutkimuksissa ja sitä on tutkittu monista erilaisista näkökulmista ja eri metodein. Hyvinvoinnin tutkimusta kehitetään jatkuvasti, sillä aihe nähdään tärkeänä ja nykytutkimusten antiin ei olla täysin tyytyväisiä. (Raijas 2008, 1–8, 16.)

Monet suomalaisista ja eurooppalaisista hyvinvointitutkimuksista ovat vertailtavia kyselytutkimuksia ja muodostavat barometreja. Barometrit ovat tietyn ilmiön muutoksiin keskittyneitä tutkimuksia, joiden tuloksia on tarkoitus toistaa ja vertailla. Näiden tehtävänä on kuvata hyvinvointia yleisellä ja vertailukelpoisella tasolla keskittyen johonkin tiettyyn aihepiiriin tai osaan väestöä. (Raijas 2008, 9–10.) Aiemmin käsittelinkin pelaamiseen keskittyneitä pelaajabarometreja. Hyvinvointia on tutkittu paljon objektiivisesti erilaisten mittareiden kautta tutkien elintasoja ja ulkoapäin havaittavaa hyvinvointia. Mukana on usein myös ajankäyttöön ja subjektiiviseen hyvinvointiin, kuten tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen sekä koettuun hyvinvointiin, liittyviä mittareita, mutta näitäkin yleensä tutkitaan määrällisesti ja yleisesti eikä laadullisesti ja individuaalisesti. Hyvinvointimittarit tutkivat hyvinvointia objektiivisesti, jolloin tutkijat määrittelevät tutkimuksissaan, mitä niissä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. (Raijas 2008, 1–8.)

Raijaksen mukaan hyvinvointimittarit eivät sovellu ihmisten käytännön ja arjen hyvinvoinnin selvittämiseksi vaan näitä tulisi tutkia ihmisten omien näkemysten ja kokemusten kautta. Hyvinvointi muodostuu tällöin alhaalta päin tutkittavien kokemuksena sen sijaan, että tutkija määritteli ja mittaisi sitä. Etenkin koetun hyvinvoinnin tutkiminen ja tämän mittaaminen on Raijaksen mukaan vielä vajavaista ja hän toteaa, että tarvittaisiin enemmän arjen ymmärtämiseen keskittyvää hyvinvointitutkimusta. (Raijas 2008, 1–8.)

Hyvinvointitutkimuksen antamaa kokonais kuvaa hyvinvoinnista on vaikea hahmottaa, sillä hyvinvointia pidetään laajana ja moniulotteisena tutkimusaiheena. Haastavuutta hyvinvoinnin tutkimukseen lisää, että hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät, jotka myös vaikuttavat toisiinsa

ja näin eri tekijöiden omaa vaikutusta on vaikea erottaa. Hyvinvoinnin tutkimuskenttä kuten myös hyvinvoinnin käsite ovat ajassa kehittyviä. Nykytutkimuksessa hyvinvoinnin nähdään usein muodostuvan ihmisen toiminnan kautta hänen omassa yhteisössään, esimerkiksi kotonaan. Hyvinvoinnin moniulotteisuuden vuoksi Raijaksen mukaan hyvinvoinnin empiiristen tutkimusten tulisi keskittyä johonkin hyvinvoinnin puoleen tutkimuksen aiheen ja alan mukaisesti sen sijaan, että nämä käsittelisivät hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Hyvinvoinnin moniulotteisuus kuitenkin tuottaa edelleen pirstaloituneisuutta hyvinvoinnin tutkimukseen. (Raijas 2008, 1–8, 16–17.)

Mitä hyvinvoinnin moniulotteisuus sitten tarkoittaa? Raijaksen mukaan hyvinvointitutkimus näkee hyvinvoinnin kokonaisuuden koostuvan aineellisesta hyvinvoinnista, terveydestä ja ihmissuhteista (Raijas 2008, 13–15). Laajemmin hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia on avannut kattavasti Erik Allardt teoksessaan *“Hyvinvoinnin ulottuvuudet”* (1976), joka sisältää tunnetun teorian hyvinvoinnin jakautumisesta eri osa-alueisiin *“having”*, *“being”* ja *“loving”* eli omistamiseen, olemiseen ja rakastamiseen. Hänen teoriaansa on pidetty jo pitkään arvostettuna hyvinvoinnin klassikkoteoksena ja sen teoriaa on käytetty ja sovellettu monenlaisissa tutkimuksissa jopa tänä päivänä. Allardtin teoksen ollessa jo vanhempi hyvinvoinnin tutkimus, sen voidaan nähdä asettuvan merkittäväksi osaksi suomalaisen hyvinvointitutkimuksen kenttää. Pidän Allardtin teoriaa erityisen käyttökelpoisena, sillä se sisältää kattavan teorian hyvinvoinnin eri osa-alueista ja näiden merkityksistä hyvinvoinnille.

Allardt jakaa tunnetussa teoriassaan hyvinvoinnin ulottuvuudet ensin objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Objektiivisen hyvinvoinnin tutkimus hänen mukaansa käsittelee jaettuja hyvinvointiarvoja, kun taas subjektiivisessa korostuvat henkilöiden omat tunteet ja asenteet – eli kokemukset ja hyvinvointiarvot. Objektiivisen hyvinvoinnin Allardt jakaa kolmeen osaan: elintasoon, yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen (*having*, *loving* & *being*). Elintaso käsittelee aineellista hyvinvointia ja välttämättömiä tarpeita, yhteisyyssuhteet sosiaalista hyvinvointia ja ihmissuhteita sekä itsensä toteuttaminen mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan ja kuulumisen tunnetta yhteiskuntaan. Nämä luokat jakautuvat vielä pienempiin osiin, kuten terveys, ihmissuhteet, perheyhteys, vapaa-ajan mielekäs tekeminen ja niin edelleen. (Allardt 1976, 32–49.)

Objektiivisen ulkopäin havaittavan hyvinvoinnin, joka pohjautuu jaettuihin hyvinvointiarvoihin, sijaan keskityn tutkimuksessani käsittelemään subjektiivista hyvinvointia. Allardt määrittelee subjektiivisen hyvinvoinnin henkilön omaksi kokemukseksi hyvinvoinnistaan, jolloin subjektiivista hyvinvointia voidaan käsitellä kokemuksellisenä hyvinvointina, joka pohjautuu

hyvinvointikokemuksiin. Allardtin jakaa kokemuksellisen hyvinvoinnin viihtyvyys- ja tyytymättömyysasenteisiin, joista tyytymättömyysasenteet käsittelevät eriarvoisuuden tuntemuksia. Viihtyvyysasenteet voidaan vielä edelleen jakaa onnen ja tarpeiden tyydytyksen osatekijöihin. Onnellisuus on Allardtin teorian mukaan onnen lyhyitä väliaikaisia kokemuksia. Näen nämä hyvin kokemuksellisinä ja subjektiivisina ilontuntemuksina, joita ei voida havaita ulkoapäin. Tarpeiden tyydytyksen kokemukset taas peilaavat Allardtin objektiivisen hyvinvoinnin luokkia: elintaso, yhteisyyssuhteita ja itsensä toteuttamista. Ne koskevat sitä, miten ihminen itse kokee näihin eri osa-alueisiin liittyvien tarpeidensa olevan tyydytettyjä sen sijaan, että näitä havaittaisiin ja arvioitaisiin ulkoapäin hänestä itsestään riippumatta. (Allardt 1976, 32–39, 180–185.)

Raijaksen mukaan hyvinvointitutkimuksessa voidaan erottaa tarve- ja resurssilähtöiset teoriat, jolloin tarveteorioiden mukaan hyvinvointi on tarpeiden tyydytystä ja resurssilähtöinen keskittyy ihmisen resursseihin hyvinvointinsa tuottamiseen (Raijas 2008, 4). Tarve- ja resurssilähtöisten teorioiden lisäksi on puhuttu myös ihmisten arvostuksien tai preferenssien käyttämistä hyvinvoinnin lähtökohtana (Raijas 2008, 16). Allardtin hyvinvointiteoria on hyvinvointiresursseihin perustuva teoria, mutta mukana on kuitenkin myös ajatus tarpeista sekä arvoista osana hyvinvointia ja sen toteuttamista. Allardt näkee tarpeiden täyttämisen tuottavan ihmiselle hyvinvointiresursseja toisten tarpeiden tyydyttämiseen. Tarpeet sisältävät tavoitteita kohentaa hyvinvointia ja ohjaavat ihmisen käytöstä tähän suuntaan, esimerkiksi liikkumaan enemmän tai tekemään jotain itselle mielekäästä ja rentouttavaa kuten pelaamaan pelejä. Nämä tavoitteet tulevat ihmisen hyvinvointiarvoista, jotka sisältävät, mitä hän pitää tavoittelemisen arvoisena oman hyvinvointinsa suhteen eli sitä, mitä hän arvostaa elämässään. Nämä hyvinvointiarvot ohjaavat hänen käyttäytymistään kohti tarpeiden tyydyttämistä. Tarpeiden tyydyttäminen siis paitsi tuo hyvinvointia itsestään myös toimii resurssina, jonka kautta voidaan tyydyttää jotakin muuta tarvetta. Resurssit ilmentävät hyvinvoinnin moniulotteisuutta ja sitä, miten hyvinvoinnin eri osa-alueet tukevat toisiaan. (Allardt 1976, 21–31, 36–39.)

Objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin suhde nähdään välillä ongelmallisena hyvinvointitutkimuksessa. Traditionaalisesti objektiivista hyvinvointia on korostettu ja tutkittu enemmän, kun taas subjektiivisen hyvinvoinnin tutkiminen on korostunut myöhemmin. Allardt (1976) näkee nämä kaksi vaikeasti yhdistettävänä erottaen ne toisistaan omassa tutkimuksessaan, mutta hän pitää molempien tutkimista tärkeänä. Raijas itse pitää hyvinvoinnin kokonaiskuvan luomiseksi molempia tärkeinä, hänen mukaansa tarvitaan sekä objektiivisia elinoloja että ihmisten näkemyksiä ja kokemuksia arjen hyvinvoinnista käsittelevää tutkimusta (Raijas 2008, 22). Näen itse

molempien tutkimisen tärkeänä, mutta oma fokukseni tutkimuksessani on subjektiivinen hyvinvointi, jota kokemuksiin keskittyvä aineisto ja tutkimusmenetelmät tukevat. Kuten Raijas aiemmin totesi, näen tämän rajaamisen välttämättömänä empiirisen tutkimuksen toteuttamisen kannalta ja toisaalta tutkimukseni tarkoitus ei ole rakentaa kokonaiskuvaan hyvinvoinnista vaan keskittyä tiettyyn aiheeseen hyvinvoinnin sisällä.

Palatakseni Raijaksen teoriaan hyvinvoinnista, hänellä on ollut tavoitteena tuoda jotain uutta hyvinvointitutkimukseen. Hänen mukaansa hyvinvointi konkretisoituu arjessa ja ilmenee henkilökohtaisina kokemuksina. Arjen hyvinvointi on subjektiivista ja koettua, sen sisältö ja taustatekijät ovat henkilökohtaisia ja ne voivat muuttua ajassa. Mukana koetussa hyvinvoinnissa ovat käsitteet onnellisuudesta ja elämään tyytyväisyydestä. Arjen hyvinvointi sisältää koetun hyvinvoinnin lisäksi myös ajatuksen arjen toimivuudesta sekä sen hallinnasta, jolloin mukana ovat ajankäyttöön liittyvät valinnat. Koska arjen hyvinvointi on koettua, hyvinvointi määritellään tutkittavista lähtien eli alhaalta ylöspäin, jolloin tarkasteltavana ovat paitsi hyvinvointikokemukset myös, miten ihmiset määrittelevät hyvinvointia ja mitä he pitävät oman hyvinvointinsa kannalta arvokkaana. (Raijas 2008, 1, 13–15, 22–23.)

Osa hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavista tekijöistä ovat henkilökohtaisia ja tulevat ihmisen omista ominaisuuksista, esimerkiksi hänen arvostuksistaan ja asenteistaan, kun taas osa tekijöistä tulee hänen elinoloistaan ja ympäristöstään. Mukana on objektiivisen hyvinvoinnin puoli, koska objektiivisesti havaittavat elinolot vaikuttavat hyvinvoinnin kokemiseen ja sekä mahdollistavat että rajoittavat ihmisen toimintaa. Yksilö on aina osa yhteisöään ja ympäristöään kuten myös hänen arkensa tapahtumat. Hänen kokemansa hyvinvointi riippuu myös siitä, miten hän näkee itsensä osana ympäristöään. (Raijas 2008, 11–17, 22–23.)

Arjen hyvinvointi koostuu valinnoista ja toiminnoista, joiden kautta ihmiset hallitsevat arkeaan ja antavat tälle arjelle merkitykselliset rakenteet. Ihmiset tekevät intentionaalisesti ja yksilöllisesti valintoja arjessaan, joiden he näkevät tuottavan itselleen hyvinvointia ja tarpeiden tyydytystä. He tekevät valintojaan heille mahdollisten toimintojen välillä ja käyttävät voimavarojaan näihin toimintoihin, joiden tuotoksena on hyvinvointia. Valintojaan he arvioivat suhteessa aiempiin kokemuksiinsa ja odotuksiinsa tulevasta. Toiminnot voivat olla laajoja, mutta yhtenä toimintojen yläluokkana voidaan pitää vapaa-ajan viettoa. Käytettäviä voimavaroja tai resursseja ovat muun muassa aika, terveys, varallisuus ja ihmissuhteet. Näiden käyttömahdollisuudet riippuvat sekä elinoloista että yksilön ominaisuuksista. Tutkimuksessaan Raijas pyrki operationalisoimaan arjen

toiminnot niihin liittyviin aktiviteetteihin, hyödykkeisiin ja vaikuttaviin ulkoisiin toimijoihin. (Raijas 2008, 11–23.)

3.2 Ajankäytön tutkimus

Ajankäytön tutkimus nitoutuu usein yhteen hyvinvoinnin tutkimuksen kanssa, sillä ajankäyttö on osa hyvinvoinnin muodostumista sekä koettua elämänlaatua ja sitä onkin usein käytetty sosiaalisena indikaattorina. Raijaksen esittämä arjen hyvinvointi sisältää ulottuvuuden arjen hallinnasta, joka on ajankäytön hallintaa. Aika on arvokas resurssi, jota jokaisella on käytössään saman verran eli kaksikymmentäneljä tuntia ja yhteen aktiviteettiin käytetty aika on muilta aktiviteeteilta pois. Ajankäyttö on tällöin resurssien hallintaa ja sillä täytetään erilaisia tavoitteita ja tuotetaan hyvinvointia. Ajatellessa aikaa resurssina, voidaan pohtia, onko aikaa käyttämällä saavutettu hyvinvointi hetkellistä vai kehittyvää ja pitkäkantoista. (Robinson 1977, 24–31; Raijas 2008, 13–15, 22–23.)

Robinsonin ja Godbeyn teokset ajankäytöstä ovat jo hieman vanhempia, mutta sisältävät hyvän kuvan siitä, kuinka ajankäyttöä on tutkittu sekä teoriaa ajankäytöstä, jonka uskon olevan tutkimukseni kannalta relevanttia. Ajankäytön tutkimisen metodeja on monia, mutta aikaa on perinteisesti tutkittu pääasiassa kvantitatiivisin menetelmin yksinkertaisesti laskemalla tai arvioimalla, kuinka paljon aikaa on käytetty mihinkin aktiviteettiin. Robinsonin omassa tutkimuksessa aineisto koostui aikapäiväkirjoista (time diary), ajanmääritelmistä (time estimate) sekä ajankäytön subjektiivisiin puoliin kuten tyytyväisyyteen keskittyvistä skaaloista. Näiden lisäksi ajankäytön tutkimuksen metodeina ovat esimerkiksi havainnointitutkimus, jossa tutkija havainnoi tutkittavan ajankäyttöä. (Robinson 1977, 9–23; Robinson & Godbey 1997, 58–72, 241–251.) Robinson & Godbey (1997, 229–230, 290–292) toteavat myös laadullisen tutkimuksen olevan tarpeellista, jotta ajankäyttöä pystytään ymmärtämään syvällisemmin. Laadullisen tutkimuksen kautta pystytään luomaan teoreettista näkemystä paitsi siitä, miten ihmiset käyttävät aikaansa myös, mikä merkitys ajankäytöllä on ja mitä käytetyllä ajalla toivotaan saavutettavan. Tähän myös oma tutkimukseni tähtää keskittyen yhteen vapaa-ajan aktiviteettiin ja sen merkityksiin.

Robinson jakaa käytettävän ajan palkalliseen työhön eli sopimukselliseen aikaan, kotityöhön eli sitoutuneeseen aikaan, perustarpeisiin eli henkilökohtaiseen aikaan sekä vapaa-aikaan. Jokainen käytettävän ajan luokka sisältää aktiviteetteja, joiden tarkoitus on määrittää tämä luokka. Työhön ja

kotitöihin kuluva aika on velvollisuuksiin kuluvaan aikaan, perustarpeisiin kuluva aika on välttämättömiin biologisiin tarpeisiin kuluvaan aikaan ja vapaa-aika on valinnaista aikaa, joka sisältää mahdollisimman vapaasti valittavat aktiviteetit ja mahdollistaa itsensä toteuttamisen. Aktiviteetit voivat olla päivittäisiä tai satunnaisia. Useampiin aktiviteetteihin voidaan käyttää aikaa samalla aikaa, esimerkiksi seurusteluun ruokailun lomassa, jolloin jokin aktiviteetti voidaan määrittää sillä hetkellä ensisijaiseksi ja joku muu taas toissijaiseksi aktiviteetiksi. Aktiviteetit ovat ihmisille myös eri tavoin joustavia ja he tekevät ajankäyttöään suunnitellessa vaihtokauppoja. Joistakin aktiviteeteista voidaan leikata aikaa toiseen aktiviteettiin tarvittaessa ja toisaalta joistakin aktiviteeteista ollaan valmiita luopumaan, mutta nämä vaihdot ovat yleensä henkilökohtaisia valintoja. (Robinson 1977, 21–23, 45–85; Robinson & Godbey, 1997, 11–16, 238–239.)

Ajankäytön tutkimuksessa siis tutkitaan sitä, mihin aktiviteetteihin aikaa käytetään, minkä vuoksi ja mitä tällä käytetyllä ajalla saadaan. Aikaa pidetään tällöin resurssina ja panoksena, jonka tuloksena on toivottavasti mahdollisimman paljon tuotosta eli erilaisten tarpeiden tyydytystä, tyytyväisyyttä ja hyvinvointia (vrt. Robinson 1977, 25; Robinson & Godbey 1997, 253). Kuten Allardt (1976) ja Raijas (2008) aiemmin totesivatkin hyvinvointiin liittyen, ajankäyttöä ohjaavat monet muuttujat, muun muassa erilaiset resurssit, ympäristöt ja yhteisöt, asenteet ja rooliodotukset sekä tarpeet ja tavoitteet, joita ihmisillä on (vrt. Robinson & Godbey 1997, 293–297). Nämä kaikki vaikuttavat siihen, millaisia valintoja ihminen tekee ajankäyttönsä suhteen eli mihin aktiviteetteihin hän käyttää aikansa.

Tärkeää Robinsonille ja Godbeylle on myös ajankäytön tutkimuksen subjektiivinen puoli, jonka tarkoituksena on kuvata sitä, mitä ajankäyttö ja erilaiset aktiviteetit, joihin aikaa käytetään, merkitsevät ihmisille ja millaisia tuntemuksia ne herättävät. Robinsonin teoksessa nämä sisälsivät elämänlaadullisia elementtejä, muun muassa skaaloilla mitattavan tyytyväisyyden eri aktiviteetteja kohtaan sekä tutkittavien päivien kohokohdat ja alimmat tasot. Ajankäytön subjektiivinen puoli käsittelee siis ajankäytöstä nousevaa subjektiivista hyvinvointia, onnen tunteita ja elämänlaatua. Yleisesti ottaen voidaan olettaa, että ihmiset valitsevat aktiviteetteja, jotka tuottavat heille eniten tyytyväisyyttä, mutta näin ei aina ollut aikapäiväkirjojen perusteella. Esimerkiksi television katsominen dominoi vapaa-aikaa Yhdysvalloissa pitkällä aikajaksolla 1965–1995, vaikka tästä nouseva tyytyväisyys arvioitiin muita vapaa-ajan aktiviteetteja alemmaksi. (Robinson 1977, 115–132; Robinson & Godbey 1997, 3, 136–147, 241–251.)

Robinson ja Godbey (1997, 298–299) pohtivat television katsomisen ongelmallisuutta teoksessaan, sillä heidän mielestään ihmiset eivät tämän vuoksi täytä vapaa-aikansa potentiaalia. Itse arvioisin,

että kyseessä saattaa kuitenkin olla erilaisten motiivien ja olosuhteiden monimutkaisuus. Television tai tänä päivänä suoratoistopalvelujen, kuten Netflixin katsominen, on helppoa passiivista viihdettä, joka tuo erilaisia hyvinvointiresursseja kuin esimerkiksi liikunta. Toisaalta television katsominen voi yksinkertaisesti olla valinta, joka kuluttaa vähemmän muita resursseja kuten energiaa. Huolimatta television katselemisen tuomasta alemmasta tyytyväisyydentunteesta verrattuna muihin aktiviteetteihin, se on voinut olla kyseiselle henkilölle siinä tilanteessa paremmalta tuntuva valinta.

Modernin yhteiskunnan ajankäytöllisenä ongelmana Robinsonin ja Godbeyn esittävät ajan niukkuuden, johon he viittaavat aikapulana (time famine) ja tämän tuomana aikapaineena (time pressure). Elämänrytmi on kiihtynyt ja enää ei koeta ajan riittävän kaikkeen mihin sen pitäisi, mikä aiheuttaa stressiä. Aika halutaan käyttää mahdollisimman tehokkaasti eikä enää ehditä olla jouten (leisure) vaan ajasta ja elämästä halutaan saada mahdollisimman paljon irti. Aktiviteetit saavat välineellisen merkityksen ja vapaa-ajan viettäminen jouten ilman sen suurempia tavoitteita käytetylle ajalle ei käy. Tarpeet, tavoitteet ja välttämättömyydet jatkavat laajenemistaan, emme enää tyydy samaan kuin ennen ja samalla myös ajan merkitys kallisarvoisena resurssina kasvaa. Aikapula saa meidät kärsimättömämmäksi ja välttämään aktiviteetteja, jotka vaativat pitkäjänteisyyttä. Robinson ja Godbey esittävät kuitenkin mahdollisuuden teoksessaan, että tulevaisuudessa tahtia saatettaisiin hidastaa arvojen ja tavoitteiden muuttuessa ja tästä on hieman näyttöä esimerkiksi downshiftauksena tunnetun elämäntavan myötä. Toisaalta on hyvä muistaa, että aikapaine on väliaikaisesti hyvä asia, sillä se auttaa meitä saavuttamaan ja aikaansaamaan asioita. (Robinson & Godbey 1997, 24, 36–57, 123–126, 229–240, 298–318.)

3.3 Vapaa-aika osana ajankäyttöä

Vapaa-ajan tutkimusta voidaan pitää yhtenä osana ajankäytön tutkimusta, mutta sitä voidaan pitää myös omana tutkimuslajinaan. Vapaa-ajan tutkimusta Suomessa tekee etenkin Tilastokeskus, mutta myös erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin, kuten liikuntaan keskittyneet tahot sekä kasvatustieteet. Myös digitaalista pelaamista on tutkittu osana vapaa-ajan käyttöä, jolloin digitaalinen pelaaminen on yleensä tutkimuksissa mukana yhtenä monesta vapaa-ajan aktiviteetistä. Kuten ajankäytön tutkimuskin, usein vapaa-ajan tutkimus on melko pintapuolista kuhunkin aktiviteettiin käytetyn ajallisen määrän tutkimista sen sijaan, että mentäisiin pintaa syvemmälle käsittelemään sitä, mitä

merkityksiä käytetyllä vapaa-ajalla on henkilöille ja millaisia kokemuksia vapaa-ajan aktiviteetit tuottavat.

Vapaa-ajan määritelmä vaihtelee tutkimuksissa ja myös ihmisillä itsellään on erilaisia käsityksiä siitä, mitä vapaa-aika on. Vapaa-aika voidaan määritellä esimerkiksi palkkatyön ulkopuoliseksi ajaksi tai henkilökohtaiseksi ajaksi, mutta nämä molemmat ovat ongelmallisia, koska kaikki palkkatyön ulkopuolinen aika ei ole vapaasti valittavaa eikä henkilökohtaista. Vapaa-aikaa on perinteisesti pidetty työn vastakohtana, mutta nykyään sen merkitys on kasvanut ja osa voi pitää sitä jopa tärkeimpänä elämänalueena. (Liikkanen 2005, 7; Liikkanen 2009, 7–10.) Vapaa-aikaan voidaan viitata eri käsitteiden kautta esimerkiksi valinnaisena aikana (discretionary time) tai virkistysaikana (leisure) (Robinson 1977, 134).

Robinson ja Godbey esittävät melko yksinkertaisen aktiviteetteihin perustuvan tavan määritellä vapaa-aikaa. He määrittelevät ajankäytön tutkimuksessa vapaa-ajan yhdeksi osaksi käytettävissä olevaa aikaa, jolloin vapaa-aikaa on se kaikki aika, joka jää velvollisuuksiin, perustarpeiden hoitoon sekä matkustamiseen käytetyn ajan ulkopuolelle. Vapaa-aika on Robinsonin ja Godbeyn mukaan aikaa, jolloin ihmisellä on suurin valta valita, mitä hän ajallaan tekee, ja toteuttaa itseään, omia kiinnostuksiaan ja arvojaan. Vapaa-ajan tavoitteena heidän mukaansa on kuitenkin huvin ja itsensä toteuttamisen lisäksi velvollisuuksista palautuminen, rentoutuminen sekä niistä harhauttaminen. (Robinson 1977, 89–93, 134–138; Robinson & Godbey 1997, 123–124.) On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että aikaa on vaikea rajata vain velvollisuuksiin tai vapaa-ajan aktiviteetteihin käytettyyn aikaan. Ihmiset eivät esimerkiksi käytä työpaikallaan kaikkea aikaa työntekoon ja kotitöitä tehdessä he voivat samalla käyttää aikaa myös toissijaiseen aktiviteettiin, kuten seurusteluun tai musiikin kuunteluun. Ajankäytössä eri aktiviteetteihin käytetty aika lomittuu yhteen sen sijaan, että se muodostaisi toisistaan erillään olevia palikoita. Vapaa-ajan aktiviteetteja voidaan siis suorittaa samalla ajalla kuin velvollisuuksia.

Robinson jakaa vapaa-ajan aktiviteetit teoksessaan ja yhdessä Godbeyn kanssa muutamalla eri tavalla. Nämä aktiviteetit voidaan jakaa esimerkiksi organisaationallisiin aktiviteetteihin, mediaan eli television ja muiden medioiden seuraamiseen sekä sosiaalisointiin ja viihteeseen (recreational), jotka pitävät sisällään erilaiset harrastukset, rentoutumisen ja sosiaaliset aktiviteetit kuten kyläilyn. Vapaa-ajan aktiviteetit voidaan jakaa myös esimerkiksi ympäristön mukaan kodin piirissä tai sen ulkopuolella tapahtuviin aktiviteetteihin tai tavoitteiden mukaan opetuksellisiksi, tuotannollisiksi, energisiksi tai harrastuksellisiksi aktiviteeteiksi. Tämän lisäksi aktiviteetit voidaan teoreettisesti jakaa myös muodollisiin (formal) ja epämuodollisiin (informal), joista muodolliset vaativat usein

suunnittelua ja sisältävät muun muassa vapaaehtoistyön ja muut organisaationalliset aktiviteetit. Epämuodolliset aktiviteetit tähtäävät omien tarpeiden täyttämiseen esimerkiksi harrastusten tai rentoutumisen kautta. (Robinson 1977, 89–111, Robinson & Godbey 1997, 123–126, 167–175.)

Robinsonin ja Godbeyn (1997) jakoa voidaan verrata esimerkiksi Salosen (2015) vapaa-ajan aktiviteettien jakoon. Tutkimuksessaan Salonen käsittelee vapaa-ajan aktiviteettien suhdetta kolmasikäläisten hyvinvointiin hyvinvointikokemusten kautta ja jakaa vapaa-ajan aktiviteetit yhdistys- ja järjestötoimintaan, kirkolliseen toimintaan, kulttuuriseen toimintaan, liikuntatoimintaan ja kodissa tapahtuvaan toimintaan. Aktiviteettien jako pohjautuu tällöin aktiviteettien ympäristöön, esimerkiksi yhdistykseen, kirkkoon tai kotiin, mutta myös aktiviteetin sisältöön, kuten liikunnalliseen, kulttuuriseen tai uskonnolliseen toimintaan.

Yhtenä olennaisena vapaa-ajan aktiviteettina ovat erilaiset harrastukset. Harrastukset pitävät sisällään myös mediaan, kulttuuriin ja liikuntaan liittyviä aktiviteetteja, joten jako harrastusten ja muiden vapaa-ajan aktiviteettien välillä ei ole aina selvä. Harrastamista voidaan määritellä konkreettisesti sen ajallisen määrän ja säännöllisyyden kautta tai esimerkiksi tekemisen vapaavalinnaisuuden ja yksilöllisyyden kautta. Harrastamisesta voidaan erottaa vielä ajankäytön tai aktiviteetin säännöllisyyden perusteella aktiiviharrastaminen, joka voi tuntua jopa velvollisuudelta tai työltä. Harrastamisessa voi korostua joko sen individuaalisuus ja merkitys yksilölle tai yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Harrastuksien yhteisöllisyys voi johtaa harrastusyhteisöjen elämäntavan omaksumiseen ja niiden tulemiseen osaksi omaa identiteettiä. Harrastusten merkitys vaihtelee eri ihmisille, mutta yleisesti ottaen näiden merkitys on noussut ja osalle ne voivat olla elämässä kaikkein tärkeintä. (Liikkanen 2005, 26; Timonen 2009, 205–208; Hanifi 2005, 129–130; Hanifi 2009, 245–249; Helve 2009, 250–254.) Myös digitaalinen pelaaminen voidaan määrittää harrastukseksi riippuen siitä, kuinka paljon henkilö pelaa ja kokeeko hän pelaamisen harrastukseen ja osaksi omaa identiteettiään eli toteuttaako hän itseään pelaamisen kautta.

Teknologinen kehitys, johon myös digitaalisten pelien tuleminen ja yleistyminen liittyy, on muuttanut arjen ajankäyttöä etenkin vapaa-ajan suhteen. Robinsonin ja Godbeyn käsittelemissä aikapäiväkirjoissa televisio vei Yhdysvalloissa suuren osan vapaa-ajasta niin 60-luvulla kuin vielä 90-luvullakin. Robinson ja Godbey pitävät tätä television ääressä käytettyä vapaa-aikaa sen potentiaalin tuhlauksena. Television katsomisen rinnalle on tullut tietokoneilla ja mobiililaitteilla käytetty aika. Nämä ovat enemmän vuorovaikutuksessa käyttäjänsä kanssa ja antavat hänelle enemmän valinnanvaraa niin tekemisen kuin katsomisenkin suhteen. (Robinson & Godbey 1997, 136–166.) Tietokoneet ja mobiililaitteet, kuten myös erilaiset konsolit ja muut laitteet,

mahdollistavat monenlaisia aktiviteetteja, joihin digitaalisten pelien pelaaminen sisältyy. Television, tietokoneiden ja mobiililaitteiden ääressä käytetty aika yhdistetään kasvatustieteissä usein ruutuajaksi, joka nähdään näissä pääasiassa ajankäytölle ja hyvinvoinnille negatiivisena aikana, jota tulisi rajoittaa (esim. Ahonen ym. 2008, 24; Syväoja ym. 2013).

Liikkanen esittää ihmisten arvostavan vapaa-ajassa etenkin sen tuomaa iloa ja rentoutumista, mutta myös vapaa-ajan vapaavalinnaisuutta sekä yksilöllisyyttä. Vapaa-ajan käyttö onkin valinnaisuutensa myötä hyvin henkilökohtaista ja nykyään vapaa-ajan nähdään vielä yksilöllistyneen entisestään-vapaa-ajan aktiviteettien kirjo on kasvanut. Vapaa-ajan käyttö onkin osa meidän omaa elämäntapaamme ja identiteettiämme, se miten valitsemme käyttää aikaamme sekä töissä että vapaalla kertoo meistä paljon. Vapaa-ajan kanssa individuaalisuus korostuu, sillä vapaa-aika maksimoi ajankäyttöön liittyvät valinnat, vaikka mukana ovat tietysti myös erilaiset taustatekijät, jotka mahdollistavat tai rajoittavat vapaa-ajan viettoa. Näitä tekijöitä ovat muun muassa raha, terveys, aika ja tarjonta. Erilaiset vapaa-ajan viettotavat vaativat erilaisia resursseja ja kunkin käytettävissä olevat resurssit vaihtelevat. Ihmisillä on kaiken kaikkiaan lukemattomia erilaisia tapoja viettää vapaa-aikaa ja nämä tavat voivat olla jokaisen kohdalla keskenään samankaltaisia tai sisältää hyvin erilaisiakin aktiviteetteja. (Robinson 1977, 61, 147–161; Robinson & Godbey 1997, 44–45, 123–126; Liikkanen 2005, 10–20.)

Huolimatta vapaa-ajan henkilökohtaisuudesta, vapaa-aika voi olla myös sekä hyvin sosiaalista että yhteisöllistä. Vapaa-aikaa voidaan viettää paitsi yksin myös yhdessä ystävien ja perheen kanssa tai jopa tuntemattomien kanssa. Ajankäytön kuten vapaa-ajankaan suunnittelu eivät aina tapahdu yksin vaan osa ajasta on kotitalouksissa yhteistä ja yksilöt tekevät yhdessä päätöksiä, kuinka paljon aikaa on ja mihin sitä käytetään (vrt. Raijas 2008, 15). Vapaa-aika on nykyään jopa suuntautunut perheeseen aiempaa enemmän huolimatta sen henkilökohtaistumisesta (Liikkanen 2005, 27–29).

Vapaa-ajan käyttö sekä sen valinnat ovat siis sekä hyvin yksilöllisiä että myös yhteisöllisiä samaan aikaan. Liikkanen (2005, 27–29) pohtii tämän ristiriidan tarkoittavan, että yksilöllistä valinnoista edetään näitä vastaaviin yhteisöihin. Kuulumme usein vapaa-ajan aktiviteettiemme kautta erilaisiin yhteisöihin ja nämä yhteisöt voivat olla meille joko läheisiä ja intiimejä tai laajoja ja kaukaisempia. Vapaa-ajan viettäminen siis keskittyy omaa yksilöllisyyttä kuvastaviin yhteisöihin ja alakulttuureihin, jotka puolestaan ohjaavat yksilöä muuttumaan kaltaisekseen. Vapaa-ajan aktiviteetit ja yhteisöt voivat ohjata meitä kohti tiettyä elämäntapaa sekä sen arvomaailmaa, mutta toisaalta myös ympäristömme ja valmiit yhteisömme voivat ohjata vapaa-ajan valintojamme jaettujen arvojen ja normien kautta. (vrt. Helve 2009, 250–254, 263–269.)

Huomioitavaa on kuitenkin, että vapaa-ajan lisääntyminen ei välttämättä nosta hyvinvoinnin tasoa, kuten ajankäytölliset tutkimukset usein olettavat. Kuten aiemmin tuli esille, vapaa-aikaa ei välttämättä aina käytetä tavalla, joka maksimoisi elämänlaadun ja hyvinvoinnin. Ihmiset voivat käyttää aikaansa myös tavoilla, jotka heikentävät heidän hyvinvointiaan. On siis tärkeää, miten ihmiset käyttävät vapaa-aikansa ja että he käyttävät sitä tavoin, joka tyydyttää heidän tarpeitaan. Tyytyväisyys vapaa-aikaa kohtaan on tärkeää hyvinvoinnin kannalta, sillä se kantaa myös vapaa-ajan ulkopuolelle resurssina, eri elämänosien tukiessa toisiaan. Hyvin vietetty vapaa-aika auttaa palautumaan ja tuomaan energiaa. (Robinson 1977, 161–173; Raijas 2008, 1–3, 13–15, 21–23.)

3.4 Digitaalinen pelaaminen vapaa-ajan aktiviteettina ja osana hyvinvointia

Tutkimuksessani keskityn käsittelemään vain yhtä vapaa-ajan aktiviteettia, digitaalista pelaamista. Robinsonin ja Godbeyn (1997) sekä Salosen (2015) esittämät vapaa-ajan aktiviteetit voidaan rinnastaa digitaaliseen pelaamiseen. Digitaalinen pelaaminen on tällöin vapaa-ajan aktiviteetti, joka tuo pelaajilleen hyvinvointia siinä missä muutkin aktiviteetit. Pelaaminen on tekemistä, johon kulutetaan usein vapaa-ajaksi määriteltyä aikaa ja joka vaikuttaa hyvinvointiin monilla eri osa-alueilla. Digitaalinen pelaaminen asettuu aktiviteettina osaksi arkielämän ajankäyttöä ja sen suunnittelua niiden kohdalla, jotka pelaavat aktiivisesti.

Vapaa-ajan aktiviteettien merkitystä hyvinvoinnille ovat tutkineet muun muassa Salonen (2015) ja osittain myös Allardt (1976), jonka esittämistä hyvinvoinnin osa-alueista yksi sisältää vapaa-ajan mielekkään tekemisen. Allardtin tutkimuksessa vapaa-ajan mielekäs tekeminen on osana itsensä toteuttamista (being), jonka hän näkee yhtenä hyvinvoinnin kulmakivenä. Salonen käsittelee puolestaan hyvinvointia hyvinvointikokemusten kautta, jolloin hänen tutkimansa hyvinvointi on subjektiivista ja hyvinvointi nähdään ulkoapäin mitattavan sijaan kokemuksellisenä (Salonen 2015, 35).

Kuten Robinson ja Godbey (1997), myös Salonen pitää tutkimuksessaan vapaa-ajan aktiviteetteina monenlaisia harrastuksia ja toimintaa. Salonen näkee vapaa-ajan aktiviteettien hyvinvointikokemuksien osa-alueina muun muassa sosiaalisen kanssakäymisen, aktiviteetin sisällön, ympäristön sekä haastavuuden ja aktiviteetin tuomat onnistumisen sekä hyväksytyksi tulemisen tunteet. Vapaa-ajan aktiviteettien tuoma hyvinvointi kattaa monta osa-aluetta Salosen tutkimuksessa, niin sosiaalisen, psyykkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin. Salosen vapaa-ajan

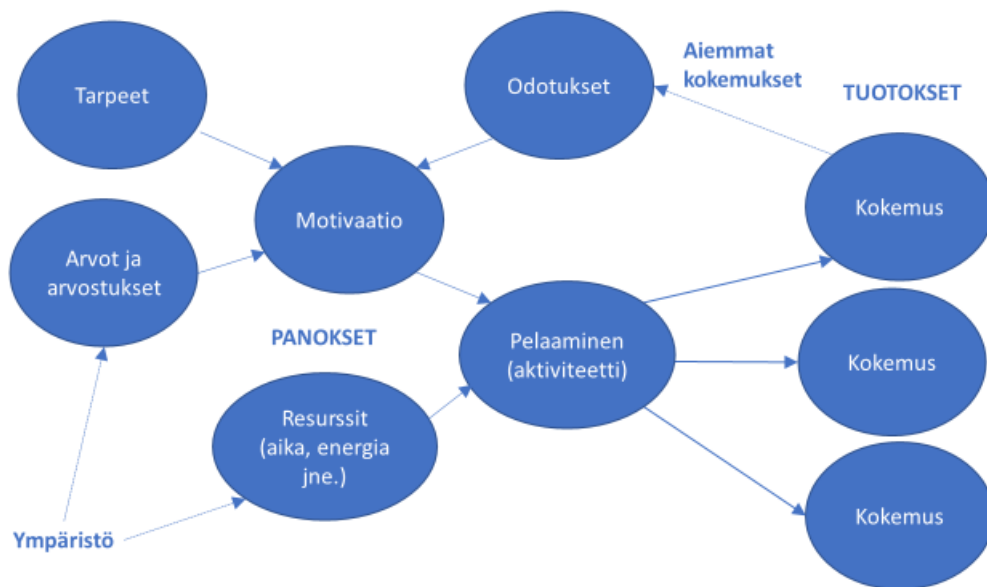
aktiviteettien hyvinvointikokemuksia voi verrata melko suoraan Allardtin (1976) hyvinvoinnin osa-alueisiin, jolloin vapaa-ajan aktiviteetit ovat Allardtin esittämää mielekästä vapaa-ajan tekemistä ja niihin osallistuminen on itsensä toteuttamista. Sosiaalinen kanssakäyminen puolestaan sisältää Allardtin esittämät yhteisyyssuhteet. Aktiviteetin sisällöt, haastavuus ja ympäristö sen sijaan kuvastavat vapaa-ajan aktiviteettia itseään, sen toimivuutta ja viihdyttävyyttä. (Salonen 2015, 27–34, 66–68.)

Digitaalisen pelaamisen näen soveltuvan moneen vapaa-ajan aktiviteetin luokkaan. Digitaalisten pelien pelaaminen voidaan määrittää joko mediaan liittyväksi aktiviteetiksi tai harrastukseksi kuten se Robinsonin ja Godbeyn (1997) teoksessa määritellään, mutta se voidaan määrittää myös kulttuuriseksi aktiviteetiksi, koska pelien voidaan nähdä olevan osa populaarikulttuuria. Pelaamisen käsite laajasti käsitettynä pitää sisällään myös leikkimisen (play) ja urheilun, joten monenlaisissa aktiviteeteissa on mukana pelillisiä elementtejä. Digitaalisen pelaamisen yhtenä puolena, joka erottaa sen monesta muusta mediasta, on sen vuorovaikutuksellisuus. Pelaamista ei voida kutsua passiiviseksi aktiviteetiksi kuten esimerkiksi television katsomista, koska pelaaja on vuorovaikutuksessa pelimaailman kanssa ja pääsee vaikuttamaan tähän pelin asettamisessa rajoissa. Digitaalista pelaamista voidaan pitää aktiivisuutensa vuoksi pääasiassa ensisijaisena aktiviteettina, mutta itse pelaaminen ei ole välttämättä tekemisen päätarkoitus vaan tämä voi olla esimerkiksi seurustelu muiden pelaajien kanssa. Useampi ihminen voikin pelata samaan aikaan tai yhden henkilön pelatessa muut voivat osallistua kommentoimalla tai vaihtamalla pelaajaa välillä. Tällöin pelaamisesta voi muodostua toissijainen aktiviteetti, joka on yhdessäolon taustalla, mutta ei välttämättä pääasiallinen tekeminen.

Digitaalinen pelaaminen on vain yksi tapa viettää vapaa-aikaa ja yksilöt viettävät vapaa-aikaansa eri tavoin. Raijas esittää monia hyviä kysymyksiä teoksessaan liittyen vapaa-ajan ja hyvinvoinnin suhteeseen, joita on hyvä pohtia vapaa-aikaa koskevissa tutkimuksissa: *”Millainen vapaa-aika koetaan hyvinvointia tuottavana? Onko se passiivista lepäilyä ja rentoutumista, elämysten, nautintojen tai jännityksen hakemista, itsensä kehittämistä vai aktiivista tekemistä? (Raijas 2008, 21.)”*. Näihin kysymyksiin on vaikea löytää yksioikoista vastausta edes yhden aktiviteetin kuten digitaalisen pelaamisen suhteen, sillä arjen hyvinvoinnin ollessa subjektiivista myös vastausten voidaan olettaa vaihtelevan eri henkilöiden kesken. Kyse onkin siitä, millaisia tavoitteita eri ihmiset antavat vapaa-ajalleen ja nämä tavoitteet vaikuttavat siihen, mitä vapaa-ajan aktiviteetteja he valitsevat. Erilaiset aktiviteetit tuottavat erilaisia hyvinvointikokemuksia, kuten yhdessäoloa

sisältävät aktiviteetit sosiaalista hyvinvointia ja rentouttavat aktiviteetit palautumista. (Raijas 2008, 21.)

Alla olevan kuvion (Kuvio 1) mukaisesti osana ajankäyttöä ja hyvinvointia on siis vapaa-ajaksi määritellyn ajan käyttäminen vapaa-ajan aktiviteetteihin, jotka tuovat hyvinvointia ja tyydyttävät erilaisia tarpeita. Aika on käytettävä resurssi, jota hallitaan tekemällä ajankäytöllisiä valintoja. Nämä valinnat pohjautuvat moneen tekijään, jotka sisältävät muun muassa tarpeet, arvot ja arvostukset, olemassa olevat resurssit ja näiden luomat mahdollisuudet ja rajoitteet, ympäristön luomat mahdollisuudet ja rajoitteet sekä muut persoonalliset ja ulkoiset taustatekijät. Kokemukset tulevat osaksi aiempien kokemusten tietovarantoa, jonka pohjalta aktiviteetilla eli toiminnalla odotetaan olevan tiettyjä tuotoksia. Nämä odotukset motivoivat toimintaa omalta osaltaan. Ajankäyttämällä tiettyyn aktiviteettiin tavoitellaan tiettyjä kokemuksia, kuten hyvää oloa, viihtymistä tai terveyden kohenemistä.



Kuvio 1: Pelaamisaktiviteetin valitsemisprosessi ja kokemukset sen tuotoksena

Tutkimuksessani näen, että digitaalisten pelien hyvinvointikokemusten tutkimus on Allardtin (1976) teorian mukaisesti pelaajien tarpeiden tyydytyksen ja hyvinvointiarvojen täyttymisen tutkimusta. Hyvinvointikokemuksia tutkimalla voidaan tutkia, miten pelaajat kokevat pelaamisen täyttävän heidän tarpeitaan ja millaisia hyvinvointiresursseja he kokevat pelaamisen itselleen tuovan. Tällöin saadaan myös selvitettyä, miksi he kuluttavat aikaansa pelaamiseen ja miksi he

valitsevat juuri pelaamisen aktiviteetiksi. Koska tutkin pelaamista myös osana ajankäyttöä, mukana on kysymykset siitä, miten pelaaminen sijoittuu ajankäytön suunnitteluun ja millaiseksi pelaamiseen käytetty aika määritellään.

Digitaalisen pelaamisen hyvinvointikokemuksia tutkittaessa tarkoitukseni on käsitellä niitä onnellisuuden kokemuksia, joita pelaaminen herättää ja sitä, miten pelaajat kokevat pelaamisen tyydyttävän heidän eri tarpeitaan. Hyvinvointikokemukset ymmärrän tässä tutkimuksessa niinä pelaamiselle annettuina hyvinvointiin liitettyinä merkityksinä, jotka nousevat pelaajien haastatteluissa heidän kokemuskertomuksistaan esille. Hyvinvointikokemusten ja ajankäytön kokemusten pohjalta aion pohtia tutkimuksessani digitaalisen pelaamisen hyvinvointivaikutuksia nojautuen hyvinvointiteoriaan ja aiempaan tutkimukseen.

Tutkimuksessa on mukana myös negatiivinen ulottuvuus, sillä pelaamista ei aina koeta hyvinvoinnin kannalta positiiviseksi hyvinvoinnin kaikilla osa-alueilla vaan se voi tuottaa myös negatiivisia onnellisuutta laskevia tuntemuksia sekä estää tai heikentää joidenkin tarpeiden täyttymistä. Robinsonin ja Godbeyn (1997) teorian mukaisesti kaikki aktiviteetit eivät tuo yhtä paljon tyytyväisyyden tunnetta ja hyvinvointia, joten mukaan liittyy myös sen pohtiminen olisiko aika voitu käyttää paremmin. Myös negatiivista puolta käsitellään tutkimuksessa pelaajien omien kokemusten kautta.

4. Tutkimuksen asetelma ja metodologia

Tässä luvussa käsitellään ensin tutkimuksen tehtävää, sen tarkoitusta ja tutkimuskysymyksiä. Tämän jälkeen käydään läpi tutkimuksen metodologiaa, sen tieteellistä näkökulmaa ja siihen liittyviä kytköksiä sekä tutkimuksen aineistohankinta- ja aineistanalyysimetodeja. Luku tuo ilmi, miksi tutkimuksessa on päädytty sen teoreettiseen lähestymistapaan ja käsitteistöön sekä esittää, miksi käytetyt aineistohankinta- ja analyysimetodit on valittu. Lisäksi luvussa esitellään tutkimuksen aineisto ja pohditaan tutkimuksen eettisiä kysymyksiä.

4.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, miten digitaalinen pelaaminen sijoittuu osaksi pelaajien ajankäyttöä ja heidän hyvinvointiaan. Tätä tutkin subjektiivisten kokemusten kautta, jolloin korostuvat pelaamisen kokemuksille annetut merkitykset. Hyvinvointia käsitellään tutkimuksessa subjektiivisina hyvinvointikokemuksina ja pelaamista vapaa-ajan aktiviteettina, joka sijoittuu osaksi pelaajien ajankäyttöä.

Pelaamisen vaikutuksia hyvinvoinnille on tutkittu paljon, mutta monet näistä tutkimuksista keskittyvät tiettyihin negatiivisiin vaikutuksiin, kuten addiktioihin. Tarkoitukseni on tuoda pelaajien omaa näkökulmaa esiin tutkimalla subjektiivista ja kokemuksellista hyvinvointia. Tutkimus käsittelee hyvinvoinnin lisäksi myös pelaamisen yhteyttä ajankäyttöön ja vapaa-aikaan. Tarkoituksena on siis luoda mahdollisimman kattava kuva siitä, miten pelaajat itse näkevät pelaamisensa osana heidän elämäänsä, miksi he valitsevat pelaamisen aktiviteetikseen ja mitä he kokevat pelaamisen tuovan heille.

Tutkimuskysymykset:

- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana ajankäyttöään ja vapaa-aikaansa?
- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana hyvinvointiaan?
- Millaisia ajallisia ja hyvinvointikokemuksia pelaamisen voidaan todeta tuottavan?

Tutkimuskysymysten tarkoitus on vastata tutkimustehtävää eli tuoda esille, miten pelaaminen sijoittuu osaksi ajankäyttöä ja hyvinvointia pelaajien oman kokemuksen mukaan. Nämä kysymykset ovat muotoutuneet ja tarkentuneet tutkimuksen edetessä. Olen muotoillut kysymykset niin, että ne sopivat yhteen tutkimuksen metodologian ja metodien kanssa eli tutkimuskysymyksissäkin toistuvat kokemusten käsittäminen näille annettuina merkityksinä. Tällä tavoin tutkimuskysymyksiin pystytään vastaamaan tutkimuksen aineiston ja analyysimetodin kautta.

4.2 Fenomenologis-hermeneuttisesti orientoituva näkökulma

Tutkimukseni tavoitteena on tutkia pelaajien pelaamisen tuottamille kokemuksille antamia merkityksiä, joista haastateltavat kertovat kokemuskertomuksien kautta haastatteluissa. Tällöin tutkittava ilmiö eli tutkimuskohde on digitaalisten pelien pelaaminen ja sen tuottamat kokemukset, tutkimuksen osallistujat ovat pelaajia, aineiston hankintametodina on haastattelu ja aineistona kokemuskertomukset. Tutkimuksessani kokemukset ja niille annetut merkitykset olen rajannut käsittelemään ajankäyttöä ja hyvinvointia.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Näitä kahta termiä pidetään usein synonyymeinä toisilleen ja seuraan tätä myös omassa tutkimuksessani. Laadullisen tutkimuksen aineisto on laadullista ja sen aineistoanalyysimetodi on tällaiseen aineistoon soveltuva. Kvalitatiiviset aineistot sisältävät yleensä tutkittavien vapaata tekstiä tai puhetta ja niissä korostuvat tutkijan tieteellinen päättely ja tulkinta. (Eskola & Suoranta 2014, 13–22.)

Tutkimuksessa tutkimuskohdetta lähestytään ymmärtävästä näkökulmasta. Ymmärtävässä tutkimuksessa ei ole yleistä metodia vaan ymmärtäminen tapahtuu erityistieteelle ominaisesta näkökulmasta ja suuntautuu tutkimuskohteen tietyn puolen ymmärtämiseen. Ymmärtävä tutkimus keskittyy aineiston merkityssisältöihin, niiden avaamiseen ja tulkitsemiseen. (Latomaa 2005, 18–20; Latomaa 2012, 32–34.) Ymmärtävän näkökulman kautta voidaan ilmiöstä löytää jotain yleistettävää, joka kantaa tämän ilmiön taakse. Pelaaminen ja pelit tutkimuskohteena muuttuvat teknologian kehittymisen myötä melko nopeasti. Ilmiön ymmärtämiseen keskittyvät laadulliset menetelmät sopivat tällöin näiden tutkimukseen hyvin, vaikka määrällistenkään menetelmien analyyttistä arvoa ei voida unohtaa. (vrt. Paccagnella 1997; vrt. Siitonen 2004, 117–119.)

Yhteiskunnallisessa tutkimuksessa kokemukset nähdään ihmisen tajunnan ja tietämisen yhtenä tasona, hänen tapanaan ymmärtää ja esittää häntä ympäröivää maailmaa. Tällöin kokemus voidaan nähdä myös tutkimuksellisesti pätevänä tapana hankkia tietoa. (vrt. Backman 2018, 28; Tökkäri

2018, 64–69.) Ihmisten kokemuksia voidaan tutkia ja teoretisoida ainakin kahdesta tieteellisestä näkökulmasta: fenomenologis-hermeneuttisesta ja narratiivisesta. Molemmat tutkivat laadullisesti sosiaalista maailmaa ja ihmisten merkitysverkostoja. Sosiaalisen maailman nähdään rakentuvan jaetuista merkityksistä ja sen saavuttamiseen tutkimuksellisesti voidaan käyttää kokemuksellista ja kertomuksellista tietoa. (Laine 2015, 29–35; Heikkinen 2015, 156–159.) Omassa tutkimuksessani kertomuksellisuus näkyy aineistona toimivan haastattelupuheen ymmärtämisenä kokemuskertomuksina ja fenomenologis-hermeneuttisuus kokemusten ymmärtämisenä merkityskokonaisuuksina.

Fenomenologisen tutkimusperinteen metodit eivät ole selkeästi rajattuja vaan sen metodologiaan liittyy tietynlainen suhtautuminen tutkimusentekoon ja tietynlainen ihmiskäsitys (Laine 2015, 29–32). Fenomenologiaa voidaan pitää monine sovelluksineen yleistieteenä, joka tutkii kokemusta ja jota tutkijat pyrkivät soveltamaan erityistieteensä mukaisesti. Sen taustalla vaikuttaa monta filosofista suuntausta, minkä vuoksi fenomenologisen tutkimuksen määrittäminen on haastavaa ja se pitää sisällään jopa ristiriidassa olevia näkökulmia. (Perttula 2012, 319.) Fenomenologisen tutkimuksen määrittämisen haastavuuden vuoksi saattaakin olla otollista keventää tutkimuksen suhdetta fenomenologiaan ja sen tuomiin vaatimuksiin esittämällä tutkimus fenomenologiaan orientoituvaksi sen sijaan, että sen julistaisi suoraan olevan fenomenologinen tutkimus (vrt. Perttula 2012, 327–329). Seuraten Perttulan esimerkkiä, voin todeta tutkimukseni olevan fenomenologian inspiroima sen myötä, miten kokemus teoreettisesti määritellään tutkimuksessa, ja fenomenologiaan orientoituva sen tutkimusmetodien ja ihmiskäsityksen myötä. Sovellan siinä fenomenologista teoriaa ja tutkimusmetodeja oman erityistieteeni eli sosiaalitieteiden mukaisesti sekä sen mukaan, miten nämä palvelevat tutkimustehtävääni. Otteeni fenomenologiaan on läpi tutkimuksen tätä soveltava.

Kokemusta fenomenologisesti tutkivat erityistieteistä erityisesti psykologia sekä sosiaalitieteet. Fenomenologiaa käyttävät tutkimuksessa näiden lisäksi myös kasvatustiede ja kulttuuritiede. Latomaa esittää psykologian keskittyvän henkilön kokemusmaailmaan ja subjektiivisiin merkityksentoihin ja sosiaalitutkimuksen sosiaalisen maailman jaettuihin ja yhteiskunnallisiin merkityksiin. Subjektiivisia kokemuksia ja merkityksenantoja ovat henkilön ajatukset, tunteet ja havaintojen kokeminen, kun taas jaettuja kokemuksia ja merkityksenantoja ovat esimerkiksi arvot ja normit, jotka vaikuttavat subjektiivisten kokemusten tulkintaan. (Latomaa 2012, 23–24.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa hermeneutiikka näkyy tulkintojen ja tulkinnallisuuden painottamisessa. Laadullisessa tutkimuksessakaan tutkimus ei saa jäädä vain tutkimuskohteena

olevan ilmiön kuvaamisen tasolle vaan sen tulisi sisältää tutkijan omia tulkintoja. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tämä korostuu entisestään. Tulkinnallisuus näkyy paitsi tutkijan otteessa tutkimukseen ja hänen aineistosta tekemistään tulkinnoista myös tutkittavien tulkintojen eli heidän merkityksenantojensa kokemuksistaan näkemisenä tutkimuskohteena, jota tutkija edelleen tulkitsee. (vrt. Perttula 2005, 142–147; Ulvinen 2012, 50–53; Matikainen 1989, 60–62; Tökkäri 2018, 65–68.)

Hermeneuttinen tutkimus sallii fenomenologiaa väljemmän tutkimusotteen ja suhtautumisen tutkijan asemaan, sillä se näkee kokemukset fenomenologiaa vahvemmin sosiaalisina ja suhteessa niiden kontekstiin. Hermeneutiikka näkeekin tulkinnallisuuden keskeisenä kokemusten rakentamisessa ja merkityksenannoissa näille kokemuksille. Tulkintojen ja tulkinnallisuuden nähdään tuovan lisäarvoa tutkimukseen sen sijaan, että nämä toimisivat esteenä tutkimuksen objektiivisuudelle. Tutkimuksen objektiivisuuteen ei ole tarvetta tai edes mieltä suhtautua ankarasti, sillä tutkittavien kokemusten ymmärtämisen nähdään tapahtuvan tutkijan toimesta tulkitsevasti joka tapauksessa. Tutkija ymmärtää tutkimuskohdettaan subjektiivisesti oman elämismaailmansa kautta niin kuin hän yleensäkin ymmärtää maailmaa ja tämän vuoksi tutkimuksen tulokset ovat aina tutkijan tulkintoja. Tulkinnallisuus ei kuitenkaan poista vaan korostaa tarvetta systemaattiseen aineiston analyysiin ja tutkijan päättelykykyyn. (Perttula 2005, 142–157; Smith, Flowers & Larkin 2009, 21–37.)

Tulkinnallisuudessa hermeneutiikka korostaa myös uudelleentulkintaa. Uudet kokemukset ja näiden tulkinta muuttavat ihmisen tekemiä vanhoja tulkintoja ja näin uudistavat hänen ymmärrystään ja käsitystään maailmasta. Tutkijan olisi hyvä pohtia tutkimuskohteen lisäksi sen kontekstia eli sen yhteyttä historiaan, kulttuuriin, sosiaaliseen ja kieleen. Tämän mukaisesti myös tutkijan tutkimuksessa tekemät tulkinnat ovat yhteydessä hänen aikaansa. (Backman 2018, 34–38; Smith, Flowers & Larkin 2009, 3, 21–37.) Tulkintojen kautta hermeneutiikka osana ymmärtävää tutkimusotetta pyrkii tavoittamaan tutkimuskohteena olevan ilmiön kontekstin eli sen taustalla vaikuttavat yhteiskunnalliset säännöt ja normit, mutta silti näkemään ihmisen subjektiivisena. (vrt. Matikainen 1989, 60–62; Ulvinen 2012, 50–53.) Hermeneutiikan ihmiskäsitystä voidaan pitää holistisena ja monitasoisena, hän on olemassa suhteessa häntä ympäröivään maailmaan ja yhtä olemisentasoa ei voida nostaa muiden ylitse. (Perttula 2012, 322). Tällöin myös tutkimuskohteen ja tutkijan tekemät tulkinnat ovat aina suhteessa heitä ympäröivään maailmaan.

Fenomenologisen tutkimusperinteen mukaan kokemukset rakentuvat merkityksistä, jolloin tutkijan tulee tutkia näiden merkitysisältöä, yhteyksiä ja muodostamia merkitysverkostoja kokonaiskuvan

luomiseksi ilmiöstä (Laine 2015, 31, 43–46). Ihmiset käyvät läpi kokemuksiaan ajattelunsa ja tuntemustensa kautta, kun he tulkitsevat, mitä kokemus heille itselleen tarkoittaa. Tutkijan tehtävänä on tulkita edelleen heidän tulkintojaan kokemuksistaan. Ihmisten tulkinnat ovat osa kognitiivista prosessia, jossa he ajattelunsa ja merkityksenantojensa kautta tekevät maailmaa ymmärrettäväksi. Kiinnostuksen kohteena fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa ovat usein ihmisten arkea koskevat yksilölliset ja erityiset (particular) kokemukset eli se, miten tietyt ihmiset tulkitsevat tiettyjä kokemuksiaan. (Smith, Flowers & Larkin 2009, 1–4, 32–38, 187–194.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa ihmisen nähdään sekä rakentuvan suhteessa häntä ympäröivään maailmaan että hänen kuitenkin säilyttävän oman individuaalisuutensa. Tutkimus korostaa ihmisten erilaisia kokemuksia, tapoja katsoa maailmaa ja antaa kokemuksilleen merkityksiä. Tarkoituksena on tutkia merkitysten monimuotoisuutta eli tutkittavan ilmiön monimerkityksellisyyttä sen kokonaiskuvan rakentamiseksi. (Laine 2015, 30–32, 43–45; Smith, Flowers & Larkin 2009, 1–4.)

Merkitys voidaan tutkimuksellisenä käsitteenä määritellä hieman eri tavoin, mutta yksinkertaistettuna voidaan todeta, että *asian merkitys on se, mitä jokin asia tarkoittaa*. Tällöin asian tai ilmiön merkitys on henkilön tulkinta asiasta eli se, mitä hän kokee tämän asian tai ilmiön tarkoittavan. Ilmiöistä muodostuva todellisuus näyttäytyy ihmisille merkitysvälitteisesti, jolloin se ei ole heille olemassa sellaisenaan heidän omista tulkinnoistaan ja ymmärryksestään riippumatta. Todellisuus ja yhteiskunta ovat sosiaalisesti muodostuneet merkitysten tulkinnoista, joiden mukaan ihmiset toimivat arjessaan. Teemme aina tulkinnan kohtaamistamme ilmiöistä ja tämä tulkinta ohjaa toimintaamme. (Alasuutari 2011, 58–63.)

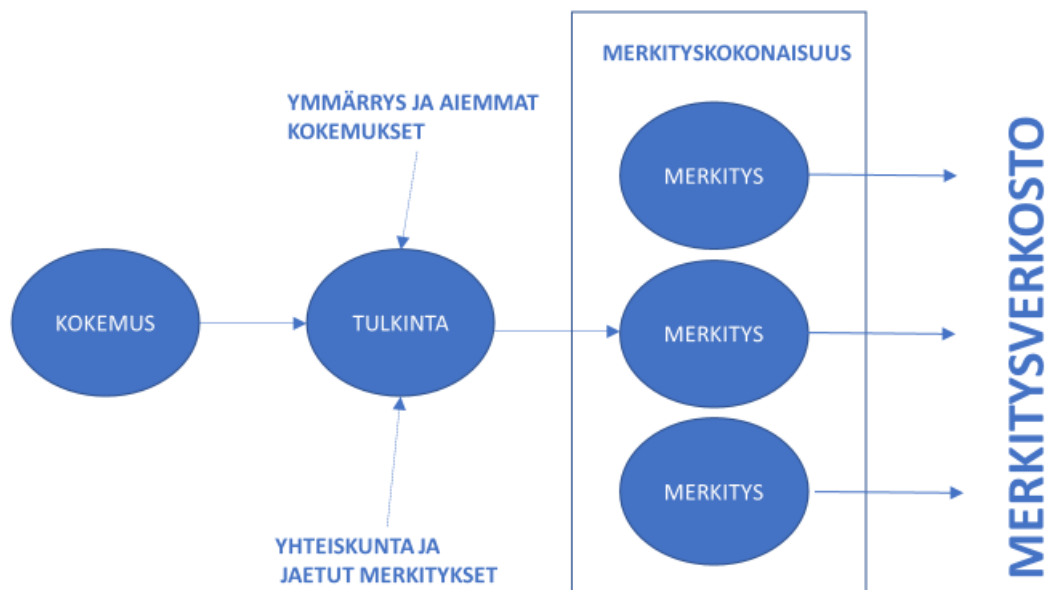
Fenomenologis-hermeneuttiseen lähestymistapaan sopien tutkimukseni taustalla vaikuttava ihmiskuva on subjektiivinen, holistinen sekä intentionaalinen. Holistinen ihmiskäsitys näkee ihmisen monitahoisena kokonaisuutena, jossa ihmisen eri tahoja ei voida erottaa toisistaan. Yhteiskunta, sosiaalinen maailma ja kulttuuri ovat erottamattomasti osa ihmistä, vaikka hänen elämäntilanteensa tai kokemusmaailmansa ovatkin persoonallisia ja yksilöllisiä, hänelle ominaisia ja hänen ajattelustaan riippuvia. (Perttula 2012, 322–324.) Kokemukset ovat tällöin erottamattomasti yhteydessä ihmisen monitahoisuuteen ja kokemus muodostuu paitsi yhteydessä omaan ajatteluun myös yhteydessä sosiaaliseen eli muihin ja yhteiskunnalliseen eli ympäröivään kulttuuriin (vrt. Koivisto 2012, 118). Merkityskokonaisuuksissa onkin sekä yksilöllisiä aineksia että yhteisön vaikutusta. Ihmisellä on oma tapansa katsoa maailmaa, mutta merkitykset ovat usein jaettuja, jolloin henkilön kokemusten tutkiminen kertoo jotain myös yleisestä. (Laine 2015, 30–32; Moilanen & Räihä 2015, 52–56.)

Merkityksien tuottaminen on yhteydessä paitsi yhteiskunnallisesti jaettuihin merkityksiin myös yhteiskunnan ja yhteisöjen normeihin sekä arvoihin. Yhteisön valvomat ja yksilöiden sisäistämät sosiaaliset normit ja arvojärjestelmät säätelevät yksilön käyttäytymistä. Normit sisältävät sosiaalisesti jaettuja ja hyväksytyjä tulkintasääntöjä, jotka legitimoivat tietynlaista tulkintaa ja suhtautumista johonkin asiaan. Ihmiset käyttävät ja soveltavat omia merkitysverkostojaan sekä sosiaalisia jaettuja malleja ja tulkintoja elämässään. Yhteiskunnassa käytetyt mallit tuottavat ja uusintavat sosiaalista todellisuutta. (Alasuutari 2011, 60–69.)

Henkilön kokemusmaailma voidaan ymmärtää henkilön elämäntilanteen tiedostettuna olemisena, millaisena henkilö siis tulkitsee oman elämäntilanteensa. Elämäntilanne sisältää ihmisen ulkopuolisen havaittavan maailman, sosiaalisen maailman normeineen, hänen kehonsa ja hänen tietoisensa ja tajunnallisen toimintansa. (Perttula 2005, 150–152.) Henkilön kokemusmaailma ja tiedostettu elämäntilanne muodostuvat vuorovaikutuksessa reaali maailman kanssa, jolloin hän on yhteydessä todellisuuteen merkityksenantojensa kautta (Koivisto 2012, 119). Ihminen siis tekee ympäröivästä todellisuudesta havaintoja ja jäsentää maailmassa olemistaan näiden havaintojen kautta tulkitsemalla näitä havaintoja merkityksenannon kautta kokemuksiksi (vrt. Ulvinen 2012, 49–52).

Henkilön kokemusten tulkinnat ovat yhteydessä hänen tulkintaansa maailmasta, mutta pohjautuvat paitsi häntä ympäröivään tämän hetkiseen maailmaan myös aiempien kokemusten tulkintoihin. Ihmisen tietoisuus muodostaa aiempien kokemusten tulkinnoista hänen tietovarantonsa, joka sisältää odotuksia maailmasta. Näiden odotusten pohjalta hän tulkitsee ja antaa merkityksiä uusille havainnoille ja kokemuksille. (Ulvinen 2012, 49–56; Schütz 1967, 45–53, 78–83.)

Ihminen toimii subjektina, jolloin hänen toimintansa on aina intentionaalista. Hän aktiivisesti pyrkii ymmärtämään omaa ja muiden toimintaa liittämällä siihen merkityksiä ja hän kykenee kuvaamaan maailmaa merkityksistä koostuvien kokemustensa kautta. Yksilö myös suunnittelee toimintaansa motivaatioidensa mukaan. Motivaatiot pohjautuvat hänen aiempiin kokemuksiinsa ja näiden merkityksistä koostuviin tietovarantoihin. Tietovarantojen perusteella ihminen tietää, mitä hän voi odottaa ja saavuttaa toiminnallaan, ja tämän vuoksi toiminta on paitsi intentionaalista myös säännönmukaista ja jossain määrin arvattavaa. Kokemusten merkityksellistäminen on tällöin yksilön omaan toimintaansa kohdistamaa reflektiota ja tulkintaa. (vrt. Ulvinen 2012, 49–58; Schütz 1967, 45–53, 78–96.) Intentionaaliseen toimintaan tulkitsen liittyvän myös Smithin ym. (2009, 1–4) ihmisen näkemisen olentona, joka pyrkii itse ymmärtämään ja tulkitsemaan kokemuksiaan sen sijaan, että hän vain passiivisesti vastaanottaisivat tulkintoja.



Kuvio 2: Merkitysverkoston rakentuminen kokemuksille annetuista merkityksistä

Yksinkertaistettuna ymmärrän tutkimuksessani merkitysverkoston rakentumisen kokemuksista edellä olevan kuvion (Kuvio 2) mukaisesti. Ihminen on kokenut jonkin asian eli ilmiön. Hän pukee sanoiksi kokemuksensa ilmiöstä haastattelutilanteessa sen mukaan, miten hän on tulkinut kokemustaan ja antanut tälle merkityksiä. Todelliset tapahtumat ja niiden tuomat kokemukset ovat tulkintojen ja merkityksenantojen konteksti. Ihmisen esittämä tulkinta kokemuksesta pohjautuu hänen ymmärrykseensä ja aiemmista kokemuksista muodostuvaan tietovarantoon sekä yhteiskunnan ja sosiaalisen elämän jaettuihin merkityksiin, esimerkiksi malleihin tulkita ilmiötä. Merkityksistä muodostuu merkityskokonaisuuksia, jotka puolestaan muodostavat yhdessä johonkin aiheeseen liittyvän merkitysverkoston. Merkitysverkosto on tällöin ihmisen tulkinnoista koostuva tietovaranto, jonka kautta hän jäsentää ilmiötä ja elämismaailmaansa.

Merkityksenantoja tutkimalla tuotetaan tietoa ihmisten kokemuksista ja siitä, miten ihmiset ovat tulkinneet eli millaisia merkityksiä he ovat antaneet tutkimuskohteena olevalle ilmiölle. Näin voidaan myös pohtia, miten nämä kokemukset ja niille annetut merkitykset vaikuttavat ihmisiin, sillä ihmisen kokemukset ja näille antamat merkitykset vaikuttavat hänen motivaatioihinsa ja toimintaansa. Esimerkiksi pelaamisen merkityksiä voidaan tutkia pohtimalla, miten pelaaminen koetaan, mitä sillä tavoitellaan eli mitkä ovat sen taustalla olevat motivaatiot sekä mitä sen koetaan

tuovan pelaajalle. Pelaaminen saa tällöin merkityksen osana yksilön kokemusmaailmaa. Koska pelaamisharrastukseen sisältyy usein myös muuta toimintaa kuin pelaamista, on oleellista käsitellä paitsi itse pelaamisen tuomia kokemuksia myös pelaamisaktiviteetin kokonaisuudessaan tuomia kokemuksia. Näitä ovat esimerkiksi peleistä keskustelemisen ystävien tai ventovieraiden kanssa, peliseuroihin kuulumisen tai muu peleihin liitettävä toiminta.

4.3 Kokemusten ja merkitysten tutkiminen haastattelujen kautta

Tutkimukseni aineisto on kerätty teemahaastattelujen kautta, joita tehtiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluina. Haastattelut valikoituivat tutkimuksen aineiston hankintametodiksi, koska ne sopivat hyvin laadullisen ja etenkin kokemuksellisen tiedon tuottamiseen (esim. Ukkonen 2006, 183–186). Haastattelutavoista valikoituivat teemahaastattelut, sillä näiden on mahdollista sekä olla avoimia ja keskustelunomaisia, mutta myös sisältää rajattuja aihepiirejä, joita tutkimus käsittelee. Teemahaastattelut ovat myös itselleni tuttu ja hyväksi todettu tapa tuottaa tietoa, jolloin niiden käyttäminen tuntui luontevalta valinnalta.

Haastattelut ovat yksi vakiintuneista ja suosituimmista tavoista tieteellisten tutkimusten tekoon ja niistä on tullut tavallinen keino tiedonhakuun ja sekä yksilöllisten kokemusten rakentamiseen että niiden välittämiseen (Gubrium & Holstein 2001, 28). Haastattelut on perinteisesti pyritty pitämään mahdollisimman neutraaleina, mutta nykytutkimuksessa ne nähdään vuorovaikutustilanteena ja tämän kautta voidaan myös haastattelijan aktiivisuus hyväksyä haastattelussa. Vuorovaikutus aktivoi haastateltavan kertomaan omista mielipiteistään ja omaamastaan tiedosta. Tällöin vastaukset nähdään haastateltavan muokkaamana ja haastattelun vuorovaikutuksessa tuotettuna tietona. Kun haastattelut nähdään vuorovaikutustilanteena, haastattelujen tuottamassa tiedossa oleellista ovat juuri merkitykset ja kuinka ne on rakennettu. Tällöin aineistona on haastatteluissa tuotettu versio todellisuudesta. (Gubrium & Holstein 2001, 11–23.)

Haastattelupuhetta tulkitessa on huomionarvoista, että haastateltava tulkitsee haastattelutilannetta ja pyrkii käsitykseen siitä, mitä kysymyksillä halutaan tietää ja mikä on tutkimuksen kannalta oleellista tietoa (Alasuutari 2011, 149–151). Haastattelujen ollessa vuorovaikutustilanne niihin vaikuttaa haastateltavan halu antaa yhteiskunnallisesti hyväksyttyjä sekä tutkijan odottamia vastauksia. Niihin voivat vaikuttaa lisäksi haastattelijan vaikeus pysyä neutraalina ja ilman minkäänlaista johdattelua esimerkiksi kysymystenasettelussa ja vastauksiin reagoinnissa (vrt. Gubrium & Holstein 2001, 12). Haastateltavan nähdään olevan kuitenkin haastattelussa aktiivinen

toimija, joka vertaa omia kokemuksiaan jaettuihin merkityksiin ja näin haastattelussa aktiivisesti rakentaa kokemuskertomuksensa. Tällöin hän myös sekä tietoisesti että tiedostamattomasti valitsee, mitä hän kokemuksistaan tuo haastattelussa esille. (Tökkäri 2018, 67–70.) Vuorovaikutustilanteen realiteetit on hyvä kuitenkin huomioda sekä haastattelussa että aineiston analyysissä niin, että vuorovaikutuksen vaikutus aineistoon otetaan huomioon ja sitä pohditaan. Haastattelut nähdään haastattelijan ja vastaajan yhteistuotoksena, jossa merkitykset tuotetaan haastatteluprosessissa (Gubrium & Holstein 2001, 13–16).

Aineistohankintametodina tutkimuksessani ovat sekä yksilöhaastattelut että ryhmähaastattelut. Molemmat haastattelutyypeistä toteutetaan teemahaastatteluina saman teemahaastattelurungon kautta, mutta metodeina nämä haastattelutyypit kuitenkin eroavat toisistaan. Ryhmähaastatteluissa haastateltavat usein soveltavat vuorovaikutustilanteen kehystä, kun taas yksilöhaastatteluissa luottamuksellisen keskustelun kehystä, jolloin haastattelua lähestytään esimerkiksi terapiatilanteena. Yksilö- ja ryhmähaastattelut tuottavat erilaista tutkimusaineistoa. Yksilöhaastatteluissa korostuvat yksilöllisyys ja erilaisuus, kun taas ryhmähaastatteluissa nämä saattavat suodattua pois, sen sijaan merkitykset tuotetaan ryhmässä ja yhteiset jaetut asiat korostuvat. Yksilöhaastatteluissa on siis mahdollista saada paremmin selville yksilöllisiä merkityksenantoja ja kokemuksia, kun taas ryhmähaastatteluista jaettuja merkityksiä. Ryhmähaastatteluissa on kuitenkin mahdollista nähdä myös eri tulkintojen ja näkökulmien pohdintaa. Haastattelujen tuottamat erilaiset aineistot nähdään tutkimuksen vahvuutena, sillä tutkimuksissa monia menetelmiä käyttämällä voidaan saada luotettavampaa tietoa, kun eri menetelmien tuloksia voidaan verrata keskenään (Siitonen 2004, 123). Toisaalta ryhmähaastatteluissa on oltava varovainen, että tuotettu aineisto ei vastaa vain yleisiä käsityksiä vaan sisältää yhteisiä jaettuja merkityksiä ja merkityksenantoja. (Alasuutari 1994, 131–135, Alasuutari 2011, 151–155.)

Teemahaastattelut ovat yleinen haastattelumuoto ja kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston hankintamethodi. Teemahaastatteluissa käsiteltävät teemat eli aihealueet on ennalta määritelty, mutta haastattelut itse ovat keskustelunomaisia ja joustavia, jolloin haastattelut voivat olla melko avoimia. Tutkija muodostaa teemahaastattelurungon ennen haastatteluihin menoa, mikä sisältää kaikissa haastatteluissa läpikäytävät teemat sekä mahdollisesti esimerkkikysymyksiä jokaiselle teemalle. Kaikissa haastatteluissa käydään samat teemat lävitse, mutta niiden järjestys ja niihin keskittyminen vaihtelee haastattelun kulun mukaan. Teemahaastattelujen teemat ja teemarunko voivat olla tutkijan oman intuition tuotoksia, mutta teemat on hyvä johtaa myös teoriasta tai aiemmista tutkimuksista, jolloin tutkijan omat ennako-oletukset eivät pääse vaikuttamaan aineistoon liikaa. Teemarungot

voivat olla erilaisia, ne voivat sisältää teemaluettelon tai miellekartan teemoista ja ne voivat sisältää apukysymyksiä. Huomio teemahaastatteluissa on keskustelunomaisessa vuorovaikutuksessa. (Eskola & Vastamäki 2010, 26–29, 35–39.)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa kokemuksia haetaan usein haastattelujen kautta. Haastattelussa kokemus nähdään kertomuksena menneestä ja siitä, miten ihminen on pukenut haastattelussa sanoiksi kertomuksensa. Ihminen on tällöin antanut kokemukselle omat merkityksensä ja tämän kautta kokemuskertomus voidaan käsittää haastateltavan tulkintana. Kokemuksia tutkiessa voidaan tutkia paitsi haastateltavien subjektiivista kokemusmaailmaa myös selvittää heidän merkitysverkostojaan ja toimintansa motiiveja (vrt. Alasuutari 2011, 122–123).

Fenomenologisten haastattelujen on hyvä olla mahdollisimman avoimia ja antaa näin haastateltavalle tilaa kertoa kokemuksistaan ilman, että tutkija pääsisi johdattelemaan ja vaikuttamaan kokemuskertomuksiin (Laine 2015, 39–41). Tämän vuoksi olisi hyvä, että haastattelujen kysymykset ovat mahdollisimman vapaita ja teoriaan kytkemättömiä (vrt. Smith, Flowers & Larkin 2009, 42). Fenomenologisesti orientoituneita tutkimuksia on kuitenkin tehty myös puolistrukturoitujen haastattelujen, kuten teemahaastatteluiden kautta (vrt. Smith, Flowers & Larkin 2009, 4). Tutkimukseen mukaan ottaessa hermeneuttisen otteen, tutkijalle voidaan sallia fenomenologisia haastatteluja vapaampi ja aktiivisempi rooli, ja tutkijan vuorovaikutuksen haastattelutilanteessa nähdään olevan vähemmän negatiivista. Tämä johtuu hermeneuttisuuden painottumisesta tulkintaan. Hermeneuttisuus näkee ihmisen tulkitsevan omia kokemuksiaan yhä uudelleen, jolloin haastateltavan kokemusten uudelleentulkinta haastattelussa nähdään asiaan kuuluvana. Haastattelut voivat herättää tutkimukseen osallistujissa myös uusia ja spontaaneja tulkintoja, sillä haastattelut saavat heidät tietoisesti pohtimaan kokemuksiaan, joita he eivät ehkä olleet ajatelleet aiemmin (Smith, Flowers & Larkin 2009, 190). Tutkimustehtävästä riippuen kokemuskertomuksen voidaan sallia syntyvän haastattelussa paitsi haastateltavan yksinpuheluna myös tutkijan ohjaamana tai jopa dialogissa tutkijan ja haastateltavan kesken (vrt. Perttula 2005, 155). Tutkimustilanne toimii kokemusten tulkinnan sosiaalisena kontekstina ja niiden tulkintakehyksenä.

Haastateltava kertoo kokemuksistaan ilmaisujen kautta, mutta hänen haastattelupuheensa ja kielelliset tapansa puhua kokemuksista eivät ole suoraan kokemuksia vaan antavat näille ilmiön ja mahdollisimman kuvaavimman ilmaisun. Haastattelujen kielen olisi tällöin hyvä olla kuvailevaa ja haastateltavan tulisi kertoa omista kokemuksistaan yleisen sijaan. Haastattelupuheessa kokemusten ilmiönä ovat merkitykset, jolloin haastateltavien puhetta voidaan pitää heidän kokemustensa

ilmaisuna ja tämän kautta kokemuksen tutkimuksen tutkimusaineistona. Kokemusta tavoittelevien haastattelujen onnistumista voidaan määrittää muun muassa sen myötä, miten todenmukaisesti ja kattavasti haastateltavat ovat pystyneet ilmaisemaan kokemuksiaan, jotka käsittelevät tutkimuskohdetta. (Perttula 2005, 140–142; Laine 2015, 39–41; Perttula 2012, 331–332.)

Merkitysten ollessa kontekstiherkkiä, niitä tulkittaessa ne olisi hyvä suhteuttaa kontekstiin, jossa ne ovat tuotettu. Haastatteluissa näen haastattelutilanteen tapahtumakontekstina. Mukana on myös tilallisia konteksteja riippuen siitä, missä haastattelu pidetään, ja vuorovaikutuksellisia konteksteja haastattelujen ollessa vuorovaikutustilanne. Ryhmähaastatteluissa vuorovaikutuskonteksti korostuu, sillä ryhmähaastatteluihin vaikuttavat ryhmän eri jäsenten suhteet ja hierarkiat, joiden merkitystä tuotettuun aineistoon voidaan pohtia analyysivaiheessa ja tuloksia raportoidessa (Alasuutari 2011, 151–155).

4.4 Haastattelujen toteuttaminen

Haastatteluista suurimman osan tein vuoden 2018 tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana, jolloin tein yhteensä viisi yksilöhaastattelua. Olin aiemmin suunnitellut, että kvalitatiiviseen tutkimukseeni olisi hyvä saada haastatteluaineistoksi noin viisi yksilöhaastattelua ja noin kaksi ryhmähaastattelua. Palasin haastattelujen pariin syyskuussa, jolloin halusin vielä täydentää aiempia yksilöhaastatteluja ryhmähaastattelulla. Päädyin tällöin haastattelemaan yhtä kolmen hengen ryhmää ryhmähaastattelussa. Haastattelut tallennettiin älypuhelimien nauhurilla, jonka olin aiemmassa tutkimuksessani testannut sopivaksi haastattelujen nauhoittamiseen.

Haastatellut, jotka osallistuvat tutkimukseen, rekrytoitiin harkinnanvaraisella otoksella, jolloin haastatteluihin pyrin lähtökohtaisesti saamaan mukaan molempia sukupuolia. Haastateltavat olivat kaikki noin 20–40-vuotiaita aikuisia, jotka pelasivat jotakin digitaalista peliä ainakin silloin tällöin. Yksilöhaastatteluihin osallistui kolme miestä ja kaksi naista. Ryhmähaastatteluun osallistuneista kaikki olivat naisia. Suurin osa haastateltavista oli korkeakoulussa opiskelevia opiskelijoita, vaikka osa oli myös työelämässä.

Tutkimuksesta kuitenkin jätettiin alle 18-vuotiaat pois, jolloin aineisto keskittyy aikuisiin. En halunnut rajata haastatteluihin osallistuneita muuten kuin sen perusteella, että haastateltavien tuli pelata digitaalisia pelejä ja heidän tuli olla aikuisia. Tämä valinta tehtiin tutkimuksen eettisten kysymysten ja käytännönjärjestelyjen vuoksi, jolloin osallistumiseen riitti haastateltavan oma

suostumus. Haastateltavien ikärajaus johtui siitä, että lapsia ja nuoria haastatellessa myös heidän huoltajiltaan olisi tarvittu suostumus haastatteluihin osallistumisesta ja näin haastateltavia olisi ollut hankalampi saada osallistumaan. Peligenrellä tai -alustalla ei itsellään ollut väliä, jolloin haastatteluihin osallistuikin henkilöitä, jotka pelasivat hyvin eri tyyppisiä pelejä niin genreiltään, pelimekaniikoiltaan kuin alustoiltaan. Esimerkiksi osa haastateltavista kertoi pelaavansa pääasiassa vain mobiilipelejä, kun taas osa kertoi pelaavansa PC:llä tai konsolilla. Lisäksi osaa eivät moninpelit kiinnostaneet ollenkaan, kun taas osalla nämä olivat pääkiinnostuksen kohteena. Kaiken kaikkiaan haastateltavat olivat siis jossain määrin homogeeninen joukko, mutta heidän pelaamisessaan oli eroja. Tällöin aineistolle asetettuna kysymyksenä voidaan pitää sitä, mitä samanlaisuuksia ja jaettua pelaamisesta, sen asettumisesta osaksi ajankäyttöä ja sille annetuista merkityksistä, löytyy.

Haastateltavat saatiin eri kanavien kautta. Esittelin tutkimukseni aihepiiriin liittyvässä harrastusseurassa ja yliopistolla pelitutkimukseen liittyvän kurssin luennolla professorin luvalla. Tämän lisäksi pyysin haastateltavaksi tuttaviani, joiden tiesin pelaavan ja pyysin heitä myös ehdottamaan tutkimukseen haastateltavia, jolloin osa haastateltavista löytyi niin sanotun lumipallomenetelmän kautta. Vaikka haastateltavia kertyikin eri kanavien kautta, haastateltavien saaminen oli hieman odotettua työläämpi ja pidempi prosessi, sillä monet myös kieltäytyivät haastatteluista tai eivät pysyneet yhteydessä haastatteluihin liittyen. Haastateltavista yksi myös keskeytti haastatteluun osallistumisen.

Haastattelut olivat tyyliltään keskustelunomaisia ja niissä merkitykset syntyivät haastateltavien kokemustensa uudelleentulkinnan kautta. Huolimatta siitä, että ryhmähaastattelujen todetaan sopivan omien kokemusten sijaan jaettujen asioiden paljastamiseen (esim. Alasuutari 1994, 131–135), ryhmähaastattelussa kerrottiin avoimesti myös omista kokemuksista. Näiden merkityksiä pohdittiin paitsi itse myös yhdessä, jolloin kokemuskertomuksien voidaan nähdä syntyneen dialogissa haastateltavien kesken. Monet ryhmähaastattelussa tuotetuista merkityksistä olivat yhteisiä ja jaettuja, mutta kuitenkin osa oli myös selkeästi yksilöllisiä. Haastateltavat olivat avoimia keskustelemaan teemoista ja nostamaan esiin näistä nousseita ideoita, pohdintaa ja siltoja muihin aiheisiin. Sen sijaan, että ryhmätilanne olisi estänyt omien kokemusten esille tuomista, se rohkaisi dialogia. Verrattuna yksilöhaastatteluihin, ryhmähaastattelussa kuitenkin korostui pelaamisen sosiaalinen puoli etenkin, kun haastatteluun osallistuneet mainitsivat pelaavansa usein yhdessä.

Haastattelut toteutin kasvotusten ja haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella myöhempää litterointia varten. Haastattelujen paikkana toimivat sekä kahvilat että yliopiston

aulatila ja ryhmätyöhuoneet. Osa haastattelujen paikoista oli tällöin julkisia ja niissä oli myös muita haastattelun ulkopuolisia ihmisiä, kun taas osa haastatteluista pidettiin yksityisemmässä ja rauhallisemmassa tilassa. Erot johtuivat siitä, että haastattelut pidettiin eri paikkakunnilla ja eri ajankohtina, jolloin käytössä olleet tilat olivat erilaisia. Haastatteluissa ei vaikuttanut olevan tilojen yksityisyydestä tai julkisuudesta johtuvia eroja, luultavasti osittain siksi, että haastatteluihin uppouduttiin ja niiden aihe ei ollut kovinkaan arka haastateltaville. Kuitenkin oli huomattavissa, että keskittyminen välillä herpaantui, kun ympärillä oli meteliä, vaikka olinkin pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman rauhallisen paikan kahvilasta ja yliopiston aulasta. Nämä herpaantumiset näkyivät esimerkiksi kolahduksien tai lasten äänien kommentoimisena pariin otteeseen haastattelun aikana.

Pisin haastattelu aineistossa oli reilun kahden tunnin mittainen, kun lyhyin oli kaksikymmentä minuuttia pitkä. Haastattelujen erot pituudessa johtuivat jossain määrin siitä, kuinka paljon haastateltavat pohtivat heille annettuja aiheita ja kuinka runsaasti he halusivat omista kokemuksistaan kertoa. Pidemmissä haastatteluissa kysymysten aiheet jäivät välillä taka-alalle ja haastattelut vaikuttivat luonteeltaan pohtivammilta, kun taas lyhyemmät keskittyivät suoraan omaan kokemukseen kysytystä aiheesta.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina käyttäen kaikissa samaa teemarunkoa, johon olin liittänyt mukaan esimerkkikysymyksiä. Kaikissa haastatteluissa käytiin läpi samat teemat, mutta myöhemmissä niitä käytiin läpi hieman kattavammin. Teemahaastattelujen teemat ja kysymykset tarkentuivat ja tiivistyivät, kun sain haastattelujen edetessä lisää tietoa ja osasin haastatteluissa keskittyä paremmin tutkimuksen kannalta olennaiseen. Haastatteluissa kuitenkin pysyivät pääteemoina pelaaminen harrastuksena (mitä), pelaamisen merkitykset (miksi) ja pelaamisen koettu yhteys hyvinvointiin (miten vaikuttaa). Pelaamisen yhteyteen hyvinvointiin liitettiin teemana myös pelaamisen sosiaalinen ulottuvuus (ketä). Nämä teemat valikoituivat tutkimusaiheen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Todennäköisesti juuri haastattelujen kysymysten tarkentuessa ja päällekkäisten kysymysten pois jättämisen vuoksi haastatteluista tuli niiden edetessä lyhyempiä ja itse asiaan kohdistetumpia.

Haastattelut sujuivat pääasiassa ongelmitta, mutta eivät kuitenkaan täysin. Haastattelut olivat paikoitellen jännittäviä tilanteita sekä haastateltavalle että itselleni. Jännitys saattoi johtaa välillä vaikeuteen rohkaista haastateltavia puhumaan kokemuksistaan laajemmin ja kuvailevammin, mikä johti paikoitellen kysymysten toistamiseen ja tälläkään ei ollut aina toivottua tulosta.

Haastattelutilanteet vaikuttavat usein haastatteluihin ja haastateltavat saattavat pyrkiä antamaan sellaisia vastauksia, joita heiltä koetaan odotettavan (Alasuutari 2011, 149–151). Tämä piti osittain

paikkansa, mutta toisaalta huomasin haastattellessani, että haastateltavat kuitenkin rohkeasti pitivät oman päänsä jopa silloin, kun saatoin epähuomiossa ohjata heitä esittämieni tulkintojeni kautta. Näin he eivät vain ohjautuneet haastattelijan mukana vaan antoivat itseään kuvaavia, mutta tulkintansa mukaisesti aiheeseen liittyviä vastauksia.

Litteroin kaikki haastattelut analyysia varten. Haastattelujen litteroinnin pyrin tekemään sanatarkasti, mutta kuitenkin litteroinnista jäivät pois haastattelijan kuuntelemisen osoitukset, kuten myötäilemiset ja muut kuuntelemista osoittavat äännähdykset. Tutkimuksessa haastattelutilanteen vuorovaikutus ei ollut keskiössä, jonka vuoksi pyrin säästämään aikaa tiivistämällä litterointia.

4.5 Tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA)

Tutkimuksen tarkoituksena on saavuttaa pelaajien kokemuksia, jotka ymmärretään fenomenologian mukaisesti merkityskokonaisuuksina ja näistä muodostuvina merkitysverkostoina. Tutkimuksen analyysin tarkoituksena on hyvinvointia ja ajankäyttöä koskevien merkitysten löytäminen aineistosta ja niistä muodostuvien merkitysverkostojen analysoiminen. Analyysimetodina tutkimuksessa on tähän soveltuva tulkitseva fenomenologinen analyysi eli IPA (interpretative phenomenological analysis), jolloin analyysissa ovat mukana fenomenologian inspiroima kokemuksen tutkimus ja hermeneuttinen eli tulkinnallinen ote aineiston analysointiin. Fenomenologinen tutkimus painottaa aineistolähtöisyyttä, jonka vuoksi olen pyrkinyt tekemään myös oman analyysini mahdollisimman aineistolähtöisesti.

Kvalitatiivisissa tutkimuksissa aineiston analyysimetodin tulee sopia laadulliseen aineistoon. Analyysissa korostuvat tällöin tutkijan mielikuvitus, tieteellinen päättelykyky ja hänen tekemänsä tulkinnat. (Eskola & Suoranta 2014, 13–22.) Laadullisen eli kvalitatiivisen aineiston analyysistä voidaan erottaa kaksi olennaista analyysivaihetta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja tulosten tulkinta. Havaintojen pelkistämisessä yhdistetään raakahavainnot, karsitaan ja pelkistetään ne käsiteltävämpään muotoon. Tulosten tulkinnassa taas tehdään tulkintoja aineistosta käyttäen hyväksi teoriaa. Tulkintavaiheessa on tärkeää myös testata tulkinnassa syntyneitä hypoteeseja ja varmistaa näiden paikkaansa pitävyys tutkimuksen aineiston suhteen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulisi pyrkiä vain ilmiön kuvailun sijaan tuottamaan uusia tulkintoja sekä näiden kautta teorioita. Pyrkimyksenä voidaan pitää paitsi ilmiön kuvaamista myös teoreettisen mallin

sosiaalisesta elämästä rakentamista. (Alasuutari 1994, 30–39; Ulvinen 2012, 66; Eskola & Suoranta 2014, 140, 149–152.)

Tutkimuksen analyysi ja sen kautta tehtävät tulkinnat tehdään tutkijan kysymyksenasettelujen kautta, kun hän esittää aineistolle kysymyksiä ja pyrkii löytämään näihin vastauksia. Kuten haastatteluissa, myös analyysissa tutkija tekee kysymyksenasettelut omista lähtökohdistaan ja esitetyt kysymykset toimivat kontekstina analyysin kautta saataville vastauksille ja niiden tulkinnoille. (vrt. Ulvinen 2012, 53–54; vrt. Matikainen 1989, 60–61.) Tutkijan tulkinnan ja ymmärtämisen korostuessa laadullisessa tutkimuksessa, hän on erottamaton osa tutkimustaan ja sen tutkimuskohdetta, jolloin olisi hyvä myös pohtia tutkijan suhdetta tutkimukseensa ja sen aiheeseen.

Haastatteluaineistosta tehtyjen tulkintojen nähdään olevan päteviä silloin, kun ne tekevät ymmärrettäväksi, miksi tutkittu ryhmä on haastattelussa puhunut tietyllä tavalla. Tutkimuksen kautta syntyneen teoreettisen mallin tulisi olla sovellettavissa takaisin käytännön tasolle ja sen pitäisi olla yleistettävissä. Tämän täytyessä tutkimustuloksien voidaan nähdä olevan päteviä. Aineiston hyvyys riippuu myös aineistolle esitettävistä kysymyksistä, miten niiden kautta analysoidaan aineistoa ja etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Alasuutari 2011, 153; Ulvinen 2012, 66–68; vrt. Schütz 1954, 267–269.)

Fenomenologis-hermeneuttisen aineiston analyysiin liittyvät merkitysten ja merkitysverkostojen analyysi. Sen lähtökohtana voidaan pitää ihmisten arkisten ja subjektiivisten kokemusten tavoittamista. Henkilön subjektiivinen tietoisuus muodostuu merkitysverkostoista, joiden kautta hän kokee elämismaailmansa, ja kokemusta voidaan pitää hänen tietoisena merkityksenantonan elämismaailmansa ilmiöille. Analyysin tarkoituksena on teoreettisen mallin rakentaminen, joka kuvaa sosiaalista maailmaa sisältäen siihen liittyvää toimintaa kuvaavia merkitysrakenteita. Teoreettisen mallin täytyy olla sekä looginen että toimiva, sitä pitää voida pitää yleisenä ja sen täytyy voida olla palautettavissa ja sovellettavissa arkielämän todellisuuteen. (Ulvinen 2012, 56–67; Perttula 2012, 332.)

Kokemuksien analysoimisessa on tärkeä selvittää tutkimuskohteena olevat kokemukset, halutaanko korostaa henkilöiden omia persoonallisia kokemuksia vai yleisiä ja jaettuja kokemuksia. Metodeja ja objektiivista tieteellistä asennetta painottava tutkimus tähtää yleisten kokemusten tavoittamiseen. Näitä vähemmän painottava sopii paremmin kokemusten yksilöllisyyden korostamiseen. (Perttula 2005, 154–157.)

Fenomenologinen ja hermeneuttinen tutkimus näkevät ymmärtämisen tapahtuvan tutkimuksessa tutkijan kautta ja olevan täten subjektiivista. Kuitenkin analyysin voidaan nähdä onnistuneen ja tieteellisen objektiivisuuden vaatimuksien täyttyvän, kun tutkimuksen metodologia mukaan lukien sen tietoteoria ja käsitteistö sekä sen empiirinen analyysi ja tulokset muodostavat johdonmukaisen kokonaisuuden. Empiirinen osuus tulee toteuttaa myös niin, että tutkimus perustuu todellisiin kokemuskuvauksiin. (Perttula 2005, 156–157.)

Laadullisen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää samalla tavalla kuin luonnontieteellisen tutkimuksen, mutta näiden kautta voidaan tehdä johtopäätöksiä, kunhan tutkimukseen osallistujat ovat tarpeeksi samanlaisia (Tökkäri 2018, 66). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa johtopäätökset ovat teoreettisesti yleistettävissä, mutta yleistämisen suhteen huomioitavaa on, että aineistosta nousevia kokemuksia ei voida suoraan yleistää aineiston ulkopuolelle. Persoonallisten kokemusten merkitysverkostot voidaan nähdä esimerkkeinä yleisestä. Näistä edetään kohti yleistä tietoa laajentamalla oleellisen kuvausta koskemaan koko aineistoa. Tämä onnistuu esimerkiksi selvittämällä esiin nousseita ristiriitaisuuksia ja käsitteellistämällä kuvausta. Loppukädessä yleistäminen tapahtuu sosiaalisesti, kun lukija pohtii tutkimuksen tulkintoja ja tehtyjä johtopäätöksiä tutkimuksessa esitettyjen todisteiden valossa peilaten näitä omaan ammatilliseen ja kokemukselliseen tietoonsa. Tavoitteena on tarpeeksi hyvä tutkimus, joka sisältää systemaattista ja oivaltavaa analyysia hyvin toteutetuista haastatteluista. (Lehtomaa 2005, 186; vrt. Perttula 2005, 153–157; Smith, Flowers & Larkin 2009, 3–4, 37.)

Fenomenologisessa analyysissa voidaan fenomenologian filosofian kautta erottaa kaksi päätapaa analysoida fenomenologista aineistoa. Nämä ovat deskriptiivinen eli kuvaileva fenomenologia sekä hermeneuttinen eli tulkitseva fenomenologia. (Koivisto 2012, 120.) Deskriptiivinen fenomenologia jättää tulkinnan analyysin ulkopuolelle ja pyrkii häivyttämään tutkijan roolia analyysissa.

Analyyssityökaluna on fenomenologinen reduktio, jossa pyritään sulkemaan tutkimuskohde muusta maailmasta ja keskittymään ilmiön kuvaukseen. (Perttula 2005, 144–145; Ulvinen 2012, 61–66; Schütz 1967, 36–37, 43–44; Tökkäri 2018, 67–68.) Tulkitseva fenomenologia puolestaan keskittyy aineiston tulkitsemiseen ja näkee tutkijan aktiivisuuden tutkimuksen eri vaiheissa tarpeellisenä ja väistämättömänä hermeneuttisuuden kautta.

Deskriptiivisessä analyysissa on kuitenkin samankaltaisuuksia tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin. Molempien tavoitteena on ilmiön todellinen kuvaaminen, johon päästään analyysin kautta kulkemalla yksilöllisistä merkitysrakenteista yleisiin, jolloin yleiset merkitysrakenteet toimivat analyysin tuloksina. Fenomenologisessa analyysissa ilmiön nähdään koostuvan

merkitysten kokonaisuuksista, jotka muodostavat merkitysverkostoja. (vrt. Lehtomaa 2005, 180–186; Perttula 2012, 331–333; vrt. Smith, Flowers & Larkin 2009, 82–103.) Merkityskokonaisuudet kuten yksittäiset merkitysannotkin vaikuttavat siihen, miten hän kokee itsensä, sosiaalisen maailmansa ja arkensa (vrt. Koivisto 2012, 119; vrt. Ulvinen 2012, 49–52). Näiltä osin omassa lähestymistavassani sekä analyysissäni on samankaltaisuuksia myös deskriptiivisen analyysin kanssa.

Käytän itse tutkimuksessani Smithin ym. (2009) esittelemää tulkitsevaa fenomenologista analyysia eli IPA:a (interpretative phenomenological analysis), joka sopii fenomenologis-hermeneuttiseen lähestymistapaan. Fenomenologisen aineiston analyysissä on mahdollista myös käyttää ja soveltaa aineistonlähtöistä sisällönanalyysia ja tähän liittyvää teemoittelua, joita olen myös itse käyttänyt apuvälineinä analyysini kanssa.

Tulkitseva fenomenologinen analyysi on melko uusi 90-luvulla syntynyt analyysimetodi, jonka kiinnostuksena on, miten ihmiset merkityksellistävät arkielämänsä kokemuksia (Smith, Flowers & Larkin 2009, 1–5). IPA yhdistää sekä fenomenologista että hermeneuttista tutkimusta. Sen keskiössä ovat tutkimuskohteena toimivat eletyt kokemukset, tulkinnallinen ote ja huomion kiinnittäminen ihmisten kokemusten yksilöllisyyteen. Analyysin tarkoituksena on edetä yksittäisistä ja persoonallisista kokemuksista yhteisiin ja mahdollisesti paljastaa tutkimuskohteesta jotakin merkittävää ja yleistä tätä kautta. (Smith, Flowers & Larkin 2009, 11–39, 79.)

Liimakka mainitsee teemahaastatteluista koostuvien aineistojen olevan suosituin tulkinnallisen fenomenologisen analyysin aineiston hankintatapa. Teemahaastattelun kysymysten olisi kuitenkin hyvä olla mahdollisimman avoimia, jotta niiden kautta saadaan tuotettua autenttisia kokemuksekuvaus (vrt. Laine 2015, 39–41). Analyysissä voidaan käyttää sisällönanalyysin mukaisesti teemoittelua, jossa kuljetaan yksityisestä yleiseen luomalla alustavia teemoja ja ryhmittelemällä näitä analyysissä tuotetuiksi pääteemoiksi, jotka toimivat tutkimuksen tuloksina. Liimakka kuitenkin toteaa, että tulkitsevaa fenomenologista analyysia on toisaalta kritisoitu kokemusta koskevan teorian puutteellisuudesta. (Smith, Flowers & Larkin 2009, 82–103; Liimakka 2012, 103–105.) Omassa tutkimuksessani olen kiinnittänyt huomiota kokemusta koskevaan teoriaan fenomenologisesti orientoituneesti.

IPA painottaa kokemusten tulkinnallisuutta sekä näiden konteksteja. Hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on arkielämän ymmärtäminen eli se, miten ihmiset merkityksellistävät elämismaailmaansa. IPA:n voidaankin nähdä soveltuvan hyvin ihmisten arkimaailman kokemusten tavoittamiseen (Ulvinen 2012, 66; Smith, Flowers & Larkin 2009, 21–29). Tulkitseva

fenomenologia painottaa ihmisen holistisuutta sekä hänen olemussuhtettaan maailmaan. Taustalla on ajatus siitä että, vaikka tutkija ei pääsee suoraan käsiksi henkilön kokemuksiin, hän voi löytää nämä aineistosta tulkinnan kautta. Smith ym. (2009, 3) esittää tulkitsevan fenomenologisen analyysin olevan jopa kahdesti hermeneuttinen, sillä siinä tutkija tekee tulkintoja haastateltavien omista kokemuksistaan tekemistä tulkinnoista. Kokemuksen tutkimuksessa tulkintoja tekevää tutkijaa voidaankin pitää erottamattomasti osana tutkimuskohteena olevaa todellisuutta ja tutkijan voidaan jopa nähdä olevan tutkimuksen metodi. Tällöin tutkija voi harkiten käyttää myös omia ennako-oletuksiaan ja ennalta saamaansa tietoa apuna tulkinnessaan, mikä eroaa deskriptiivisen fenomenologian lähestymistavasta. (Perttula 2012, 331–333; Tökkäri 2018, 74–77.)

IPA:n eteneminen vaiheittain Smithin ym. (2009, 82–103) ohjeen mukaan:

- 1) aineiston lukeminen
- 2) aineiston kommentointi
- 3) yksilöllisten teemojen muodostaminen
- 4) teemojen välisten yhteyksien etsiminen
- 5) siirtyminen seuraavaan haastatteluun ja edellisten vaiheiden toistaminen
- 6) yhteisen teemataulukon muodostaminen

Viimeisenä vaiheena on kirjoittaminen, johon liittyvät myös tulkinnot ja johtopäätökset. Näitä vaiheita seuraten edetään yksilöllisten merkitysten ja merkityskokonaisuuksien kautta koottuun yhteiseen merkitysverkostoon. Vaihtoehtoisesti *merkityksen* sijaan voidaan käyttää analyyttisenä terminä *teemaa* kuten Smith ym. on tehnyt. Omassa tutkimuksessa käytän kuitenkin merkitystä, joka soveltuu kokemusten tietoteoriaan paremmin ja jota ei voida sekoittaa sisällönanalyysin teemoihin. Analyysissa edetään yleensä yksi haastattelu ja tästä nousevat merkitykset kerrallaan ja vasta lopuksi analysoidaan koko aineistoa yhdessä. (Smith, Flowers & Larkin 2009, 82–103; Tökkäri 2018, 74–77.)

IPA on analyysimenetelmänä joustava ja se antaa tutkijalle paljon liikkumatilaa, kunhan IPA:n periaatteet pidetään mukana ja analyysi toteutetaan systemaattisesti. Käytettävää analyysimenetelmää on hyvä soveltaa tutkimukseen ja sen ilmiöön sopivaksi. Käytettävän menetelmän tulee sopia yhteen tutkimuksessa tehtyjen muiden valintojen kanssa ja nämä valinnat, niin kuin tieteellisessä tutkimuksessa yleensä, täytyy perustella. (Tökkäri 2018, 64; Smith, Flowers & Larkin 2009, 79–81.)

Omassa analyysissäni olen myös itse soveltanut käyttämäni analyysimetodia IPA:a sen mukaan, kun olen nähnyt olevan tarpeellista. Olen kuitenkin sitoutunut sen teoreettisiin lähtökohtiin ja sen mukaiseen etenemiseen analyysia tehdessäni. Tarkoitukseni on ollut etsiä mahdollisimman aineistolähtöisesti tutkimuskysymysten kannalta oleellisia merkityksiä, etsiä näistä merkityksenannoista samankaltaisuuksia ja eroja yksilöiden välillä ja päätyä tätä kautta merkitysverkostoihin.

4.6 Analyysin eteneminen

Aineiston analyysissä käytin QDA Miner 4 Lite -ohjelmaa, joka sopii hyvin laadullisten aineistojen analysoimiseen ja käsittelyyn. Olen käyttänyt tätä ohjelmaa aiemmin muun muassa kandidaatintutkielman aineiston analysointiin, joten ohjelma oli minulle jo ennestään tuttu. Tämän lisäksi käytin myös Microsoft Wordia analysoinnin apuvälineenä.

Tässä kappaleessa esitän, kuinka analyysi eteni. Analyysin tulokset esitetään tarkemmin tulosluvussa. Aloitin aineiston analysoimisen siirtämällä litteroidun haastatteluaineiston QDA Miner 4 Liteen ja muokkaamalla aineiston helpommin käsiteltävään muotoon ohjelmassa. Aineiston analyysin tein Smithin ym. (2009) esittämää tulkitsevaa fenomenologista analyysia eli IPA:a soveltaen. Ensimmäisenä askeleena itse analyysiin oli aineistoon perehtyminen lukemalla sitä läpi ja tekemällä muistiinpanoja sitä mukaa, kun jokin asia tuli mieleen lukemastani tekstistä.

Merkityksiä ja niistä muodostuvia kokonaisuuksia lähdin ensin tutkimaan aineistolähtöisesti ja sisällönanalyysin mukaisesti teemoittelemalla. Analyysin teemat sisälsivät erilaisia aineistosta esiin nousseita pelaamiselle annettuja merkityksiä ja näiden laajempia kokonaisuuksia, joista syntyivät alustavat merkitykset ja merkityskokonaisuudet. Esiin nousseet merkitykset rajasin tulkintani mukaan ja tutkimustehtävän mukaisesti hyvinvointiin ja ajankäyttöön liittyviin merkityksiin. Merkitysten esiin nostamisessa ja rajaamisessa tulkintaani vaikuttivat haastateltujen tulkinnat hyvinvointiin ja ajankäyttöön liittyvistä merkityksistä ja oma esiymmärrykseni, joka kumpusi teoriasta ja aiemmista tutkimuksista sekä omasta tieteellisestä päättelykyvystäni.

Merkityksiä ja niistä muodostuvia kokonaisuuksia muokkasinkin täsmällisemmäksi analyysin edetessä ottaen huomioon koko haastatteluaineiston. QDA Miner 4 Liten kautta teemoittelin samoilla merkityskokonaisuuksilla koko aineiston ja tarkastelin sitten sitä lähemmin merkityksittäin. En lähtenyt vielä tässä vaiheessa hakemaan yksilöllisiä merkityksiä, vaikka näitäkin löytyi aineistosta,

vaan keskityin jaettuihin merkityksiin ja niiden kokonaisuuksiin. Tässä vaiheessa analyysimenetelmäni oli siis lähempänä sisällönanalyysia kuin tulkitsevaa fenomenologista analyysia.

Aineistosta tuli selkeästi ilmi jaettuja merkityskokonaisuuksia, mutta myös henkilöille persoonallisempia merkityksiä näiden sisällä, joita kaikki eivät jakaneet. Jaettuina merkityskokonaisuuksina tässä vaiheessa analyysia olivat aika, hyvinvointi, immersio, identiteetti ja sosiaalisuus ja näiden alla oli merkityksiä, kuten uppoutuminen, rentoutuminen, harrastus ja ajanvienti. Näistä merkityksistä esimerkiksi rentoutuminen ja uppoutuminen tuli esille kaikista haastatteluista, kun taas pelaamisen kokemiseen omana harrastuksena suhtauduttiin hyvin eri tavoin. Kaikilla merkityksillä oli kuitenkin yksilöllistä vaihtelua, jolloin pelaamisessa korostettiin erilaisia asioita.

Palasin vielä analyysiin uudestaan sen jälkeen, kun olin tutustunut tulkitsevaan fenomenologiseen analyysiin. Halusin IPA:n menetelmien mukaisesti tutkia ja ottaa huomioon yksilökohtaisia merkityksiä sekä varmistua kokemusten erityisyyden säilymisestä, joka on yksi IPA:n teoreettisista painostuksista. Tämän analyysiprosessin aikana luin läpi litteroidut haastatteluaineistot uudelleen ja kirjoitin ylös toistuvia asioita haastatteluissa yksilökohtaisesti sen sijaan, että olisin vielä tässä vaiheessa verrannut haastatteluista nousevia merkityksiä keskenään. Tämän jälkeen loin haastattelukohtaiset kuvaukset siitä, miten kukin haastateltu kertoi pelaamisestaan ja käsitekartat, jotka kuvasivat pelaamisen merkityskokonaisuuksia kullekin pelaajalle. Käytin näitä kuvauksia ja käsitekarttoja kehittämään aiempaa koko aineiston pohjalta luotua merkitysverkostoa, jolloin lopullinen analyysi oli näiden molempien analyysivaiheiden tulos. Näin analyysissa tulivat esille sekä jaetut että myös yksilökohtaiset merkitykset ja kokemusten erityisyys.

Merkityskokonaisuudet kehittyivät tässä vaiheessa ja kahdeksi suureksi merkitysverkostoksi muodostuivat digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostot. Ajankäytön merkitysverkoston sisälle muodostui pelaamisen ajan määrittelyn, ajanviennin, ajankäytön välineen sekä harrastuksen ja identiteetin merkityskokonaisuudet. Hyvinvoinnin merkitysverkostoon liittyivät mielekkyyden, sosiaalisuuden, terveyden ja uppoutumisen merkityskokonaisuudet. Merkityskokonaisuudet pitävät vielä sisällään merkityksiä, esimerkiksi mielekkyys pitää sisällään pelien sisällön, saavuttamisen sekä tunteet ja mielialat, jotka kaikki tekevät pelaamisesta mielekästä. Koen tämän esitystavan olevan selkeämpi ja vastaavan löydettyjä merkityksiä aiempaa paremmin.

Merkityskokonaisuuksista siis syntyi pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostot. Merkitysverkostot ovat merkitysten yhteyksistä eli merkityssuhteista syntyviä verkkoja, joiden

kautta eri merkitykset ja merkityskokonaisuudet muodostavat yhä laajempia kokonaisuuksia. Merkitysten välisiä yhteyksiä nousi esiin jo ensimmäisessä aineistoon perehtymisvaiheessa, joka ei sinänsä ole yllättävää, sillä tutkimuskohteina olevat hyvinvointi ja ajankäyttö liittyvät läheisesti toisiinsa. Merkityssuhteita käyn läpi tarkemmin näitä käsittelevässä tulospaleeessa.

Huomionarvoista on myös eri merkitysten ja näiden kokonaisuuksien painottamisen erilaisuus haastateltujen keskuudessa. Osa korosti omalla kohdallaan joitakin merkityksiä, kun taas osa näki saman merkityksen itselleen arvoltaan vähäisenä tai jopa itselleen kuulumattomana. Esimerkiksi osa haastatelluista pelasi pääasiassa muiden kanssa ja heille pelaaminen oli ensisijaisesti sosiaalista toimintaa, kun taas osa haastatelluista pelasi pääasiassa yksin eikä nähnyt pelaamisen sosiaalista puolta itselleen tärkeänä. Pelaamisen merkitysten painotukset vaihtelivat siis jonkin verran yksilökohtaisesti.

4.7 Eettisyys

Käytin tutkimuksessa aineiston hankintametodina haastatteluja, joihin liittyvät omat eettiset kysymyksensä. Tieteelliset tutkimukset voivat sisältää henkilökohtaista ja arkaluontoista tietoa, jolloin myös haastatteluaineisto on hyvä anonymisoida niin, etteivät tutkimukseen osallistujat paljastu tutkimuksesta, esimerkiksi muuttamalla erisnimet peitenimiksi (Kuula 2006, 214–215). Haastateltavien rekrytoinnissa haastatteluihin heille tulisi selittää tutkimuksen tavoite ja toteutus selkeästi, että he ymmärtävät, mitä haastattelu tutkii, miksi heidän mielipiteitään halutaan kysyä ja miten heidän antamiaan haastatteluja käsitellään. Tällöin he voivat antaa informoidun suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta voidaan kerätä kirjallisena. (Kuula 2006, 100–104.)

Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella myöhempää litterointia varten. Tätä aiemmin olin jo tehnyt haastattelusopimukset haastateltavien kanssa. Haastattelusopimukset (Liite 2) kertoivat tutkimuksesta ja siitä, mihin haastattelua käytettäisiin ja miten haastatteluaineiston kanssa meneteltäisiin. Haastattelusopimuksissa sovittiin myös haastattelunauhoitusten ja litteraattien hävittämisestä tutkimuksen valmistuttua. Henkilötietoja käsiteltiin haastattelusopimuksen mukaisesti ja etunimeä, sukupuolta ja ikäluokkaa lukuun ottamatta tunnistetietoja ei kerätty. Erisnimet anonymisoitiin sopimuksen mukaisesti peitenimien avulla, jolloin haastateltavat säilyvät mahdollisimman tunnistamattomina. Sopimuksen kautta haastateltavat

pystyivät antamaan informoidun suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta ja henkilötietojensa käytöstä. Haastattelusopimus toimii tällöin myös tutkimuksen tietosuojailmoituksena (kts. Tietoarkisto 2019).

Haastateltaville annettiin myös mahdollisuus ottaa yhteyttä minuun myöhemmin ja peruuttaa osallistumisensa halutessaan. Yhden haastattelun kanssa kävikin niin, että haastateltava halusi keskeyttää haastattelun ja peruuttaa tutkimukseen osallistumisensa. Pienen keskustelun jälkeen siitä, että voitaisiinko haastattelua jatkaa esimerkiksi tekemällä muutoksia haastatteluun tai olisiko se mahdollista aloittaa alusta, päätimme, että haastattelua ei tehdä. Poistin haastattelunauhoituksen niin, että haastateltava näki sen olevan poistunut. Halusin kunnioittaa näillä menettelyillä haastateltavia ja pitää huolta tutkimuksen tieteellisistä eettisistä käytännöistä.

Tutkimuksella on usein joitakin vaikutuksia sen tutkimuskohteena olevaan ryhmään, siitä ja sen julkaisusta voi olla jopa haittaa yksilöille tai koko ryhmälle. Tutkimuksen eettisyyden arviointiin liittyy sen arviointi keneen tutkimus vaikuttaa ja miten (esim. Mustajoki 2018). Oma tutkimukseni tuo tietoa pelaajien omista kokemuksista eli siitä, miten he antavat merkityksiä pelaamiselleen ja sen tuomille kokemuksille ja tuntemuksille. Tarkoitukseni on tuoda esiin sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia sekä yhdistää näitä aineiston analyysin perusteella pelaajien ajankäyttöön ja hyvinvointiin.

Haastattelutilanne antoi haastateltaville selkeästi mahdollisuuden pohtia omaa pelaamistaan ja tämän merkityksiä itselleen niin hyvässä kuin pahassa. Monet haastateltavista mainitsivat, että eivät olleet ajatelleet näitä asioita ennen. Haastattelutilanteella ja omien kokemusten ilmi tuomisella on voinut tällöin olla vaikutusta siihen, miten he suhtautuvat pelaamiseensa. Myös itse tutkimuksella ja sen julkituomisella voi olla tämänkaltaisia vaikutuksia niin yksilöissä kuin koko yhteisössäkin. Uskon, että tutkimukseni asettuu osaksi pelaamisen yhteyttä ajankäytölle ja hyvinvoinnille tutkivaa kenttää ja näin on osana suurempia dialogeja aiheen ympärillä. En kuitenkaan usko, että tutkimuksellani on pelaajien kannalta ainakaan negatiivista vaikutusta, sillä tutkimukseni tarkoitus ei ole arvostella pelaamista tai korostaa sen negatiivisia puolia. Tämän sijaan tarkoitukseni on esittää sitä, miten pelaajat itse jäsentävät omaa pelaamista suhteessa aikaansa ja hyvinvointiinsa, ja näin tuottaa tietoa pelaajien omista kokemuksista.

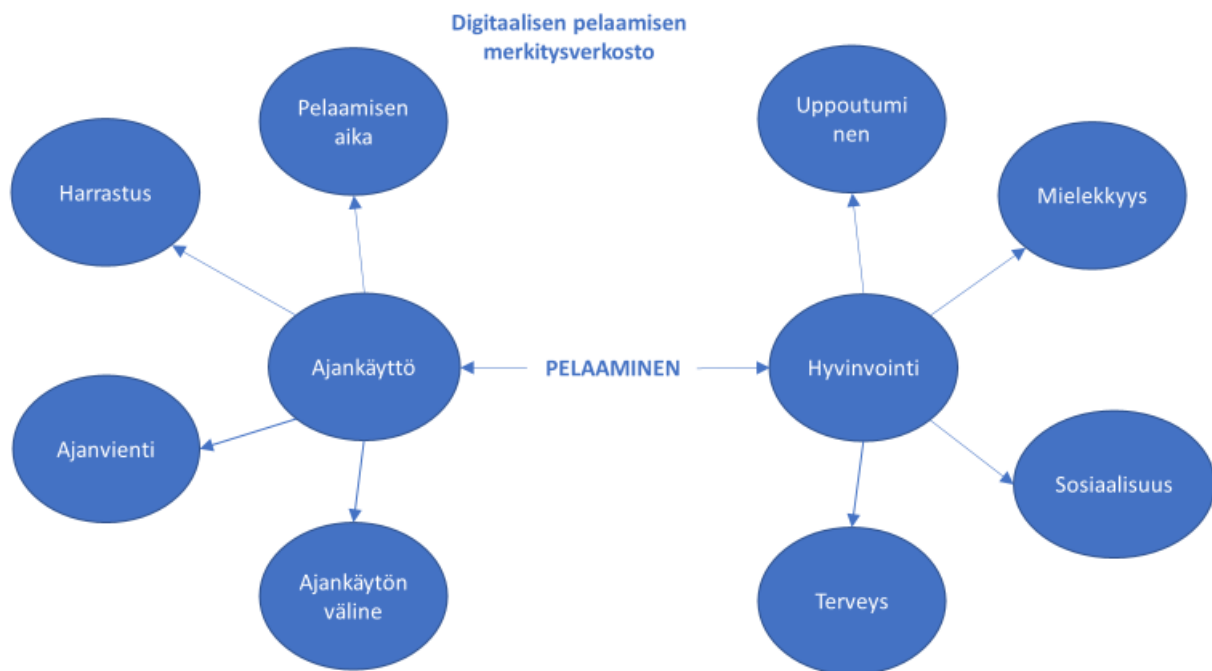
Kokemusta tutkiessa ja etenkin fenomenologiseen tutkimukseen nojatta tulisi myös ottaa huomioon eettisyys aineiston tuottamisessa ja sen analyysissä siten, että ihmisten mahdollisimman autenttiset kokemukset säilyvät (vrt. Perttula 2005, 140–142, 157). Haastatteluissa ongelmana voivat olla tutkijan liiallinen puuttuminen haastattelujen kulkuun ja haastateltavien johdattelu, mistä

voidaan puhua myös haastatteluvirheinä (Lehtomaa 2005, 175). Haastattelut eivät sujuneet aivan täysin ilman minkäänlaista puuttumista omalta osaltani. Sain kuitenkin ilokseni huomata, että haastateltavat rohkeasti nousivat esittämiäni tulkintoja vastaan ja halusivat korostaa omaa näkemystään. Tästä huolimatta olin analyysivaiheessa varovainen haastatteluvirheiden varalta ja pyrin tuomaan tutkittavien mahdollisimman autenttiset kokemukset esiin tuloksissa. Tulosluvussa esiintyvät lainaukset ovat autenttisia lainauksia haastattelujen litteraateista, mutta lukemisen selkeyttämiseksi olen poistanut näistä täytesanoja ja toistettuja sanoja sekä parantanut näiden kielioppia. Kokemuksia kuvaaviksi sitaateiksi olen valikoinut koko aineistoa kaikkein osuvimmin kuvaavat sitaatit.

5. Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksen tuloksia, jotka on saavutettu aineiston analyysin kautta. Luvun alussa ovat pelaamisen kuvaukset, jotka esittävät analyysia siitä, miten eri tavoin haastatellut pelaavat digitaalisia pelejä. Pelaamisen erot vaikuttavat siihen, mitä merkityksiä kukin korostaa omalla kohdallaan. Seuraavissa kappaleissa tutkimuksen tulokset esitetään pelaamisen kokemuksia kuvaavina merkityskokonaisuuksina, jotka yhdistyvät toisiinsa merkitysverkostoksi. Pelaamisen kokemuksia käsittelevät merkityskokonaisuudet on rajattu ajankäyttöön ja hyvinvointiin liittyviin kokonaisuuksiin tutkimustehtävän ja -kysymysten mukaisesti. Vertaan näitä tuloksia pelaamisen, hyvinvoinnin ja ajankäytön teoriaan ja aiempaan tutkimukseen. Tutkimuksen lopuksi pohdin näiden tulosten yhteiskunnallista tarkoitusta. Viimeisenä kappaleena tulosluvussa on ”*Pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityssuhteet*”, jossa nostan esiin muutamaa mielenkiintoista merkityssuhdetta eri merkitysten välillä.

Pelaamiseen liittyvät merkitykset on tiivistetty tutkimuskysymysten perusteella digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostoon alla olevan kuvion (Kuvio 3) mukaisesti. Merkityskokonaisuuksien jako ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostoihin on tapahtunut mahdollisimman aineistolähtöisesti haastatteluaineiston perusteella. Ajankäyttöön liittyvät merkityskokonaisuudet sisältävät pelaamisen ajan, harrastuksen, ajanviennin sekä ajankäytön välineen. Hyvinvointiin liittyvät merkityskokonaisuudet puolestaan käsittävät uppoutumisen, mielekkyyden, sosiaalisuuden sekä terveyden.



Kuvio 3: Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto

Kuten aiemmin käydyt luvut hyvinvoinnista ja ajankäytöstä myös pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityskokonaisuuksien tulosluvut liittyvät läheisesti toisiinsa. Pelaamiseen käytetty aika on valittuun aktiviteettiin käytettyä resurssia, jolla toivotaan saavutettavan jotakin hyvinvointiin liittyvää, kuten ilontunteita, rentoutumista tai yhdessäoloa. Toisaalla ovat hyvinvoinnin heikkeneminen pelaamiseen liiallisesti käytetyn aikaresurssin vuoksi, jolloin aikaa ei ole jäänyt tarpeeksi muille tarpeille. Tämän yhteyden lisäksi esimerkiksi uppoutumisen merkityskokonaisuus pitää sisällään sekä aikaan että hyvinvointiin liittyviä merkityksiä, kuten ajankulun unohtamisen ja rentoutumisen. Ajankäytöllä on siis selkeä yhteys hyvinvointiin. Eri kokonaisuuksilla on merkityssuhteita sekä hyvinvointiin että ajankäyttöön liittyvien kokonaisuuksien kanssa. Merkitykset, merkityskokonaisuudet ja merkityssuhteet muodostavat yhdessä digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkoston.

5.1 Pelaamisen kuvaukset

Aineiston perusteella voidaan havaita, että pelaamisen kenttä on suuri ja se pitää sisällään monenlaista toimintaa. Pelaaminen voidaan aktiviteettina jakaa pelialustojen ja -genrejen mukaan. Pelialustoilla tarkoitetaan erilaisia pelaamisen laitteita ja pelit voidaan jakaa peligenreihin niiden

sisältöjen perusteella. Haastatteluissa osa pelaajista kertoo pelaavansa pääasiassa vain yhdellä pelilaitteella tai yhtä genreä, kun taas osa kertoo pelaavansa monenlaisia pelejä erilaisilla laitteilla. Erottelua tehdään myös pelien sosiaalisuuden kanssa, osa kertoo pelaavansa pääasiassa yksinpelejä, kun taas osa pelaajista keskittyy moninpeleihin.

Ennen itse haastatteluihin menemistä pyysin haastateltavia arvioimaan keskimääräisen viikoittaisen peliaikansa. Tätä arviota voidaan verrata Robinsonin (1977) esittämään ajanmääritelmään (time estimate), joita henkilöt tekivät kirjatessaan ylös aikapäiväkirjoihin, kuinka paljon he käyttivät aikaa mihinkin aktiviteettiin päivässä. Robinson esittää aikapäiväkirjojen yhteydessä, että ajanmääritelmät ovat usein subjektiivisia ja ihmiset arvioivat joko ylä- tai alakanttiin kuhunkin aktiviteettiin käytettyä aikaa. Tämä tulee myös esille viikoittaisen pelaamismäärän arvioinneissa, kysymys sai haastateltavat empimään ja toteamaan, että arviointi on vaikeaa, sillä pelaamiseen käytetty aika vaihtelee niin paljon. Joinakin viikkoina ei pelata yhtään ja toisinaan taas pelaaminen voi olla viikon pääaktiviteetti. Ajanmääritelmät vaihtelevat kahden ja kahdentoista tunnin välillä haastateltujen kesken, kun taas vuoden 2018 Pelaajabarometrin ajanmääritelmien mukaan pelaamiseen käytetään Suomessa keskimäärin viikoittain noin 4,8 tuntia. Oman tutkimukseni yhteydessä on pelaamisen määrästä vaikea vetää muuta johtopäätöstä kuin, että pelaamisen määrä usein vaihtelee viikoittain ja siihen keskimäärin käytettyä aikaa on vaikea arvioida. Pelaajabarometreissa on kuitenkin saatavilla tilastotieteellisesti merkittävämpää tutkimusta pelaamisen määristä Suomessa.

Pelaajien kuvaukset (haastateltujen nimet on muutettu):

1. Markku pelaa paljon yksinpelejä tietokoneella, mutta hän pelaa myös moninpelejä verkon kautta. Yksinpelejä varten hän varaa aikaa, kun taas moninpelejä voi pelata pikaisestikin. Hänellä pelaaminen vaihtelee paljon elämäntilanteen mukaisesti. Markku pelaa silloin tällöin ystäviensä kanssa samassa tilassa konsolilla ja välillä hän myös pelaa tabletilla. Peligenreinä hän nostaa esille erityisesti rooli- ja kauhupelit. Pelaamisen lisäksi häntä kiinnostaa pelien teknologia ja kehitys.
2. Jyrki pelaa pääasiassa yksin sekä tietokoneella että konsolilla, mutta hän pelaa myös mobiililaitteella ja tabletilla silloin tällöin. Pelaaminen jakautuu hänellä selkeästi erilaisiin osiin. Hän pelaa kevyempiä pelejä ja ottaa lyhyitä pelituokioita pitääkseen taukoa, mutta hän pitää myös raskaampiin peleihin uppoutumisesta. Hän pelaa pelejä hyvin monesta eri genrestä, muun muassa toimintaroolipelejä, pulma- ja älypelejä, ajopelejä ja seikkailupelejä.

Pelaamisen lisäksi häntä kiinnostavat pelikulttuuri ja peliteollisuus, joiden tapahtumia hän seuraa.

3. Anterolle tärkeitä ovat etenkin tietokoneella pelattavat moninpelit, joita hän pelaa yhdessä ystäviensä kanssa verkon välityksellä. Hän pelaa välillä myös ventovieraiden kanssa ja on saanut pelaamisen kautta uusia ystäviä. Moninpelien lisäksi hän pelaa yksinpelejä, joista hän mainitsee strategia- ja roolipelit. Antero pelaa myös mobiilipelejä silloin tällöin. Hän määrittelee pelaamisen ja tietokoneella olemisen ensisijaiseksi vapaa-ajan aktiviteetiksi.
4. Tuula pelaa pääasiassa mobiilipelejä ja nostaa esiin Pokémon Gon, jonka kokee muista mobiilipeleistä erilaisena. Pokémon Gota hän pelaa ulkona liikkuen ja usein yhdessä ystävän kanssa. Muita mobiilipelejä hän pelaa yksin, kun hänellä on ylimääräistä aikaa tai hän haluaa pitää tauon. Tuula ei pidä pelaamista itselleen kovinkaan tärkeänä, vaikka hän pelaakin joka päivä.
5. Iida pelaa pelejä monella laitteella, niin tietokoneella, konsolilla kuin mobiilipuhelimellakin, ja monesta eri genrestä. Hän ei kuitenkaan koe pelaavansa kovinkaan paljon ajallisesti ja ei näe pelaamisen olevan suuri osa elämäänsä. Iida pelaa pääasiassa yksin silloin, kun hänellä on ylimääräistä aikaa, mutta hän pelaa myös puolisonsa kanssa silloin tällöin. Pelaaminen on hänelle palkitsevaa ja vastapainoa opiskeluun. Häntä kiinnostaa pelaamisen lisäksi pelitietämys.
6. Ronjalle pelaaminen on iso osa hänen elämäänsä ja hän pelaa tietokoneella, konsolilla, mobiililaitteella sekä käsikonsolilla. Genreinä hän nostaa esiin roolipelit, sotapelit, taiteelliset pelit sekä lisätyn todellisuuden pelit kuten Pokémon Gon. Hän pelaa paljon sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Yksin pelatessaankin hän usein jakaa kokemuksiaan toisille ja näkee pelaavat ystävänsä peliyhteisönään.
7. Johanna ei pelaa kovinkaan paljon tällä hetkellä, sillä hän ei omista pelejä itse. Sen sijaan pelaaminen on hänelle osa hänen ystäväpiiriään ja hän pelaa usein ystäviensä kanssa käydessään näillä kylässä. Hän pelasi ennen myös itse enemmän ja nostaa esiin näistä peleistä Minecraftin ja Simsin. Johanna ei koe pelaamista harrastukseksi, mutta pelaaminen on hänelle osa hänen sosiaalista elämäänsä.
8. Tiia pelaa sekä konsoli- että mobiilipelejä, mutta hänellä on konsoli vanhemmillaan, jolloin hän ei pääse pelaamaan tällä arkipäivisin. Hän nostaa esiin itselleen tärkeinä roolipelit ja monen pelaajan verkkoroolipelit. Tiia pelaa paljon yksin, mutta myös yhdessä ystäviensä ja

serkkunsa kanssa. Hän on kiinnostunut pelien faniyhteisöistä, joissa hän osallistuu keskusteluihin ja tutustuu uusiin ihmisiin.

Pelilaitteinaan haastatellut mainitsevat tietokoneen, konsolin, mobiilipuhelimen, tablettitietokoneen sekä käsikonsolin. Yksi pelaajista mainitsee pelaamisen lisälaitteena käyttävänsä silloin tällöin virtuaalitodellisuuslaseja. Tietokone, konsoli ja mobiilipuhelin ovat suosituimpia laitteita ja monet käyttävät näistä kaikkia pelatessaan ainakin silloin tällöin. Haastatelluilla on kuitenkin usein yksi tai muutama pääasiallinen laite, jolla he pelaavat. Esimerkiksi Markku pelaa pääasiassa yksinpelejä tietokoneella, mutta tämän lisäksi hän pelaa silloin tällöin konsolilla ystävänsä kanssa. Konsoli toistuu haastatteluissa usein laitteena, jolla pelataan samassa tilassa yhdessä.

Haastatelluista suurin osa pelaa mobiilipelejä ainakin silloin tällöin, mutta monet heistä eivät näe niitä kunnon peleinä vaan he näkevät nämä selkeästi muista peleistä erilaisina *kasuaalipeleinä*, jotka eivät sovi heidän pelaamisharrastukseensa. Tabletilla tai käsikonsolilla pelaaminen jää selkeästi pienempään huomioon haastatteluissa. Eron muista haastatelluista, Tuula pelaa pääasiassa mobiilipelejä.

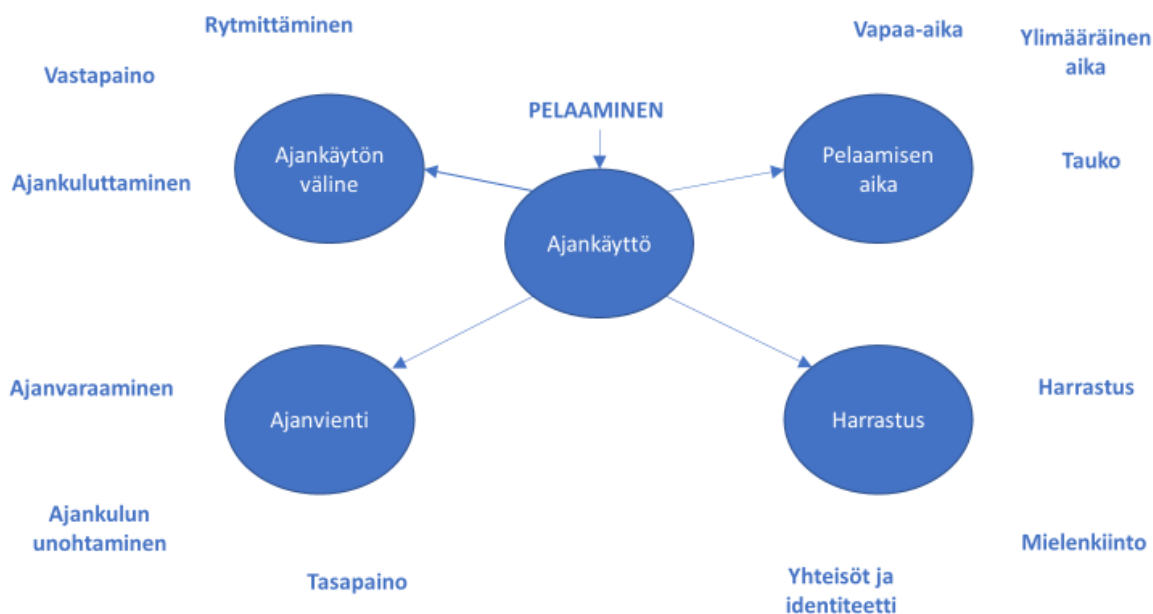
Peligenreinä haastatteluissa esiin nostetaan rooli-, kauhu-, ajo-, toiminta-, tasohyppely-, pulma-, äly-, simulaatio- ja lisätyn todellisuuden genret sekä näiden yhdistelmät. Haastatellut pelaavat usein monen eri genren pelejä, mutta myös niillä, jotka pelaavat monia eri genrejä, yksi tai useampi nousee ylitse muiden. Monet haastatelluista nostavat esiin tarinapohjaiset roolipelit itselleen tärkeinä ja arvostettuina peleinä. Kuitenkin haastatelluista vain Markku mainitsee kauhupelit itselleen tärkeinä. Haastatellut näkevät erilaiset asiat oleellisina eri peligenreissä, esimerkiksi roolipeleissä henkilöt ja tarina nähdään oleellisena, kun taas tasohyppelypeleissä esiin nousevat pelimekaniikat ja pulmapeleissä sopiva haastavuus.

Pelialusta ja -genre vaikuttavat pelaamisen tapaan yllättävän paljon. Esimerkiksi tietokoneella pelattavat roolipelit nähdään haastateltujen keskuudessa *raskaina* peleinä. Tällaisia pelejä pelataan paljon yksin, pelituokiot ovat pääasiassa pitkiä ja kuluttavat paljon aikaa. Tämän sijaan esimerkiksi mobiilipelit ja jotkut moninpelit nähdään *kevyempinä* peleinä, jotka vievät vähemmän aikaa. Muista peleistä selkeästi erilaisena nousee esille mobiilipeli ja lisätyn todellisuuden peli Pokémon Go, joka vaatii pelaamista ulkona liikkumalla.

Pelialusta ja -genre vaikuttavat siihen, mitä merkityksiä pelaamiselle kulloinkin annetaan ja minkä vuoksi sitä koetaan tehtävän. Pelialustojen ja -genrejen erot luovat tällöin myös eroa siinä, millaisia kokemuksia pelaaminen tuottaa.

5.2 Digitaalisen pelaamisen ajankäytön merkitysverkosto

Digitaalisen pelaamisen yhteyttä ajankäyttöön käsitellään tutkimuksessa näkemällä pelaaminen aktiviteettina, johon kulutetaan aikaa ja johon käytettävää aikaa suunnitellaan. Pelaaminen määritellään usein osaksi vapaa-aikaa, jolloin pelaamisen voidaan nähdä olevan vapaa-ajan aktiviteetti. Kuitenkin myös erilaisia määritelmiä löytyy tutkimuksen aineistosta. Pelaaminen tuo erilaisia kokemuksia, joista osa saa ajankäyttöön yhdistettäviä merkityksiä. Ajankäyttöä käsitellään tutkimuksessa subjektiivisena, jolloin pelaajien omat kokemukset ja merkityksenannot korostuvat.



Kuvio 4: Digitaalisen pelaamisen ajankäytön merkitysverkosto

Digitaalisen pelaamisen ajankäyttöön liittyvät merkityskokonaisuudet käsittävät edellä olevan kuvion (Kuvio 4) mukaisesti pelaamisen ajan, ajanviennin, ajankäytön välineen ja harrastuksen. Nämä kaikki osa-alueet liittyvät siihen, mitä pelaajat kertovat haastattelukertomuksissaan pelaamisen suhteesta ajankäyttöönsä. Pelaamisen aika sisältää pelaamiseen käytetyn ajan määrittelyä, ajanvienti käsittelee pelaamisen kulutettavaa aikaa resurssina ja tämän resurssin käyttöön liittyviä puolia, ja ajankäytön väline puolestaan käsittelee sitä, miten pelaajat käyttävät pelaamista apuvälineenä suunnitellessaan ajankäyttöään. Harrastaminen käsittelee pelaamista

harrastukseksi määriteltynä vapaa-ajan aktiviteettina ja pitää sisällään myös erilaisiin pelaamiseen liittyviin yhteisöihin kuulumisen kokemuksen.

5.2.1 Pelaamisen ajan määrittely

Haastatteluissa määritellään digitaaliselle pelaamiselle annettua aikaa. Nämä määritykset kertovat paitsi, milloin pelataan myös, millaisena pelaamisen aika koetaan ja millaisena aikana pelaaminen koetaan hyvänä valintana. Pelaamisen ajan määrittelyn kautta tulee näkyviin, miten pelaaminen sijoittuu osaksi ajankäyttöä ja sen suunnittelua.

Pelaaminen sijoittuu haastatelluilla ajallisesti pääasiassa arkipäivien iltoihin, viikonloppuihin ja lomiin. Näinä aikoina pelataan etenkin pidempiä pelituokioita ja pelejä, jotka vaativat enemmän keskittymistä. Tällaisten pelien pelaaminen venyy silloin tällöin myös yön puolelle kuin huomaamatta. Tätä pidetään negatiivisena asiana haastatteluissa, vaikka ei kuitenkaan kovinkaan vakavana sen tapahtuessa satunnaisesti. Osa haastatelluista kertoo pelaavansa myös arkipäivinä ennen iltaa. Arkena pelataan usein lyhyempiä ja kevyemmiksi koettuja pelejä. Nämä lyhyemmät pelituokiot sijoittuvat usein muiden aktiviteettien lomaan.

Antero kuvaa pelaamisen ajallista sijoittumista omalla kohdallaan seuraavasti:

”Arkipäivänä tietysti sijoittuu iltapäivälle ja iltaan, mut viikonloppusin ja jos sattuu olemaan vapaata ni se on tietysti vapaampi et se voi olla ihan koska vaan periaatteessa. Et ainoo rajoittava tekijä siinä on se et jos on jotain muuta et yleensä se on töitä tai jos sattuu olemaan jossain sukuloimassa.” (Antero)

Pelaamisen näkeminen osana arkea on melko ristiriitaista haastatteluissa. Arjen määrittelemisenkin voi vaihdella henkilöiden välillä, esimerkiksi arki voidaan käsittää vain arkipäivinä tai Raijaksen (2008) mukaisesti jokapäiväisenä elämänä, jolloin myös viikonlopun nähdään kuuluvan mukaan arkeen. Kaikki haastatellut eivät pelaa arkipäivinä kovinkaan usein vaan heillä pelaaminen sijoittuu pääasiassa viikonloppuihin ja lomiin, kun taas osa pelaa myös arkipäivinä joko illalla tai muun tekemisen lomassa. Haastatelluista Tuula pohtii pelaamisen merkitystä arjelleen todeten sen ensin olevan vain pieni osa arkipäiviään, mutta myöhemmin kuitenkin kiinteä osa näitä. Muutama haastatelluista toisaalta toteaa, että heille pelaaminen on muusta arjesta pääosassa irrallista toimintaa, jolloin pelaaminen nousee heille arjesta erilliseksi ja täten erityiseksi aktiviteetiksi.

Tiia kuvaa pelaamisen näkemistä arjesta irrallisena toimintana seuraavasti:

”Se on just hyvä, kun mun konsoli on vanhempien luona niin mäkään en arkisin ole sen kanssa sitten liikaa, mut tosiaan se on sitten ihanaa, kun viikonloppu tulee ja pääsee sinne.” (Tiia)

Haastattelujen perusteella ollaan yhtä mieltä siitä, että pelaamisen aika on pääosin *velvollisuuksien* jälkeen. Velvollisuuksikseen haastatellut mainitsevat opiskeluun liittyvät tehtävät ja työtehtävät. Tämä vastaa Robinsonin (1977) ja Robinsonin ja Godbeyn (1997) määrittelyä, jossa velvollisuuksiksi lasketaan näiden lisäksi myös kotityö. Velvollisuuksiin käytettävä aika on Robinsonin mukaan sopimuksellista tai sitoutunutta aikaa, jonka aikana on sovittu tai sitouduttu suorittamaan tiettyjä tehtäviä. Velvollisuuksia halutaan haastattelujen perusteella tietoisesti priorisoida, jolloin pelaamiselle jää näiden ulkopuolinen aika.

Pelaamisen näkeminen velvollisuuksien jälkeisenä aikana:

”Mitä minä nyt pelaan normaalisti, niin se on sitten, kun on sellainen sopiva ajankohta, et siihen liittyä oma viikonloppu, ettei ole mitään rästiin jääneitä asioita etenkin kouluasioita, koska pelaaminen ylipäättään on viihdettä ja vapaa-aikaa.” (Markku)

Pelaamiselle sopivaksi ajaksi määritellään haastatteluissa vapaa-aika, ylimääräinen aika sekä tauot. Osa haastatelluista kertoo pelaavansa lyhyitä pelituokioita velvollisuuksien lomassa, jolloin velvollisuuksiin varatusta ajasta erotetaan tietoisesti aikaa pelaamista varten ja tätä aikaa kutsutaan tauoksi. Taukoina toimivat juuri lyhyemmät pelituokiot yleensä kevyemmiksi koettujen pelien kanssa. Nämä tuokiot voidaan aloittaa ja lopettaa helposti. Tauoilla pelataan esimerkiksi mobiilipelejä tai muita pelejä, joissa on lyhyitä kenttiä tai turnauksia.

Pelaamistaukojen pitämistä kuvataan haastatteluissa seuraavasti:

”Pelaan aamupäivällä jotain peliä hetken noin tunnin, sit mä opiskelen sen ensimmäisen pätkän. Sit mä tauotan sitä niin, että mä taas pelaan, vaikka tunnin tai pari ja sitten mä hoidan sen toisen asian.” (Jyrki)

Digitaalinen pelaaminen määritetään haastatteluissa vapaa-ajan vietteeksi. Digitaalinen pelaaminen nähdään siis aktiviteettina, jota tehdään vapaa-aikana. Vapaa-aika määritellään haastatteluissa lähinnä velvollisuuksien ulkopuoliseksi ajaksi. Tämä seuraa myös Robinsonin (1977) määritelmää, jossa vapaa-aika on velvollisuuksien, perustarpeiden huomioon ja matkustamiseen käytetyn ajan ulkopuolista aikaa. Haastattelujen perusteella pelaamiseen käytettävissä oleva vapaa-aika erotetaan velvollisuuksien ajasta melko selvästi sen sijaan, että näiden nähtäisiin lomittuvan tai tapahtuvan samaan aikaan. Vapaa-aikana nähdään haastattelujen perusteella ensisijaisesti arkipäivien illat ja

viikonloput, jolloin vapaa-aika on pääasiassa pidempiä aikajaksoja, joiden aikana saa kunnolla rentoutua ja pelata. Sen sijaan velvollisuuksien kanssa lomittuva vapaa-aika määritellään haastatteluissa usein vapaa-ajan sijaan tauoksi.

Pelaamisen aika määritellään myös ylimääräiseksi ajaksi. Pelaamisen ajan määrittelemisen ylimääräiseksi ajaksi voi ensin vaikuttaa siltä, että pelaamiselle ei anneta kovinkaan paljon arvoa. Pelaaminen kuitenkin tietoisesti valitaan aktiviteetiksi, jonka kautta saadaan muuten ylimääräiselle ja tämän vuoksi arvottomalle ajalle tuotua lisäarvoa. Tällöin pelaaminen nähdään arvokkaana tekemisenä, jonka ansiosta ylimääräinen aika ei ole mennyt hukkaan. Ylimääräisenä aikana haastatellut pitävät aikaa, jolle ei ole suunniteltu tekemistä. Tuula kuvaa ylimääräistä aikaa esimerkiksi odotteluun kuuluvana aikana:

”Se on nyt yleensä semmoista vähän, että kun on ylimääräistä aikaa tai haluaa hetkeksi pistää ajatukset muualle tai jotain odottelee, vaikka jotain kavereita, niin saattaa pistää jonkun pelin hetkeksi päälle- jotenkin saa kulutettua sitä aikaa.” (Tuula)

Yhtenä yksilöllisenä määritelmänä nousee esiin pelaamisen ajan määrittäminen *omana aikana*. Haastateltavista Jyrki nostaa tätä kokemusta esille. Pelaaminen on hänelle sopiva aktiviteetti järjestää omaa henkilökohtaista aikaa, jota hän kokee tarvitsevänsä. Pelatessa hän pystyy keskittymään täysin peliin ja sulkemaan muun maailman ulkopuolelle. Jyrkille pelaaminen ei ole kovinkaan sosiaalinen aktiviteetti vaan hän pelaa suurimman osan ajasta yksin. Jyrki kuvaa omana aikana pelaamista seuraavasti:

”Tarvitsen jonkun verran sitä omaa aikaa ja semmosta luonteeltani, niin pelaaminen on siinä hyvä.” (Jyrki)

Haastatellut erottavat haastatteluissa toisistaan velvollisuuksiin käytettävän ajan ja vapaa-ajan, jolloin ajanmääritys on heillä melko selkeästi kaksijakoista. Velvollisuuksiin luetaan opiskelu, työ ja esimerkiksi sukulaisissa kyläily. Velvollisuudet ovat siis erilaisia tehtäviä ja melko pakollisia aktiviteetteja, kun taas vapaa-ajan aktiviteetit voidaan valita vapaammin. Vapaa-ajasta erotetaan vielä erikseen ylimääräinen aika, jolloin ei ole muuta tekemistä, ja velvollisuuksien ajasta tauot, jotka ovat lyhyitä aikajaksoja velvollisuuksien lomassa. Pelaaminen sijoittuu haastattelujen perusteella juuri vapaa-aikaan, ylimääräiseen aikaan sekä taukoihin. Digitaalinen pelaaminen näyttäytyy aktiviteettina, joka pääasiassa valitaan tietoisesti ja moneen eri tarkoitukseen.

Digitaalisen pelaamisen ajan määritykset ovat sekä yksilöllisten että jaettujen merkitysten tulosta. Monet haastatelluista kommentoivat, että pelaaminen ennen velvollisuuksien täyttämistä tai

pelaamisen venyminen yöhön, tuottaa heille itselleen häpeän tunteita ja näyttää pahalta muiden silmissä. He korostavat haastatteluissa velvollisuuksien priorisoimista ja niiden ensisijaisuutta itselleen, mikä saattaa osittain olla seurausta myös haastattelutilanteesta. Esimerkiksi ryhmähaastattelussa tuli enemmän esiin velvollisuuksien laiminlyömistä pelaamisen vuoksi. Toisaalta haastatellut kuitenkin puolustavat pelaamiseen käyttämänsä aikaa ja korostavat pelaamisen parissa vietetyn ajan merkitystä itselleen.

5.2.2 Pelaamisen ajanvienti

Haastatteluissa toistuu kokemus siitä, että pelaaminen *vie aikaa*. Pelaamiseen tietenkin kuluu aikaa kuten mihin tahansa aktiviteettiin, mutta haastatteluista näkyy, mitä merkityksiä pelaamisen viemälle ajalle annetaan. Ajanvienti yhdistetään haastatteluissa pelaamiseen uppoutumiseen ja ajankulun unohtamiseen, jolloin se nähdään yleensä negatiivisena. Toisaalta pelaamiselle ei paikoitellen nähdä olevan riittävästi aikaa muulta tekemiseltä. Pelaamisen aikaa vievä vaikutus nähdään positiivisena kuitenkin silloin, kun sillä saadaan mielekästä tekemistä muuten merkityksettömäksi koettuun aikaan, kuten odotteluun tai liikkumiseen paikasta toiseen. Kaiken kaikkiaan pelaamisen nähdään vievän aikaa ja tämä koetaan joko positiivisena tai negatiivisena riippuen siitä koetaanko, että aika olisi voitu käyttää paremmin.

Pelaamisen nähdään yksinkertaisesti vievän aikaa, mutta kuinka paljon se vie aikaa riippuu pelistä. Haastateltujen mukaan jotkut pelit vaativat enemmän aikaa ja tällaisten pelien läpi pelaaminen saattaakin viedä kymmeniä tai satoja tunteja. Kuitenkin joitakin pelejä voidaan pelata myös lyhyinä tuokioina. Tällaiset *kevyemmiksi* kutsutut ja lyhyemmät pelit joko sisältävät otteluita muita pelaajia tai tietokonetta vastaan tai nämä pelit ovat muulla tapaa helppoja aloittaa ja lopettaa.

Jyrki kuvaa pitkien ja kevyiden pelien eroja seuraavasti:

”Tietää et ois joku hyvä peli, mutta tää kestää kuuskytä tuntia tai no jotkut voi kestää yli sata tuntia nii sit joskus sitä vaa kaipaa, että se on vähän semmonen kevyempi välipala ja että on niitä erilaisia pelejä, lähtee hakemaan jotain kevyempiä et ei niin jaksa niin sellaisia, mitkä vaatii paljon aikaa.”
(Jyrki)

Haastattelujen perusteella pelaajat pelaavat melko vaihtelevasti verrattuna toisiinsa, mutta myös omaan pelaamiseensa. Osa haastatelluista kertoo pelaavansa paljon, kun taas osa sanoo pelaamisen jäävän määrällisesti melko vähälle omalla kohdallaan. Paljon pelaaminen liitetään pelaamisen

harrastamiseen ja osa haastatelluista ei koe pelaavansa tarpeeksi nähdäkseen pelaamista omana harrastuksenaan. Haastateltavista Markku toteaa, että hänen pelaamisensa riippuu paljon hänen elämäntilanteestaan ja nyt, kun hän sekä käy töissä että opiskelee, hänellä on huomattavasti vähemmän aikaa pelaamiseen kuin ennen:

”Aina vaikuttaa sen hetkiset elämäntilanteet kuten mulla opiskelu ja työ molemmat päällekkäin niin sitten pitää väkisinkin priorisoida. Se on vienyt tältä pelaamiselta aikaa.” (Markku)

Osa haastatelluista kertoo, että haluaa varata aikaa pelaamiseen. Pelaamiseen etsitäänkin sopivia ajankohtia ja se säästetään tarkoituksella hetkiin, jolloin on enemmän aikaa, kuten viikonloppuihin ja lomiin. Tällöin pelaaminen on osana ajankäytön suunnittelemista ja se voi olla hetkellisesti ajankäytön pääasia, jota halutaan priorisoida. Pelaaminen voikin nousta henkilölle muusta arkielämästä erillisenä ja arvokkaana asiana, jota odotetaan innolla ja johon voidaan käyttää suuri osa viikonlopusta tai lomasta. Pelaaminen ei tällöin ole vain yksittäinen pitkä tuokio vaan sen lomassa pidetään taukoja ja sitä jatketaan useampia päiviä. Jyrki kuvaa ajanvaraamista pidemmille peleille seuraavasti:

”Semmoisia mis on suuri maailma, jota haluaa uppoutua tutkimaan ja tuntikaupalla viipyä siellä. Niistäkin pidän kovasti, mutta ne on sitten ehkä semmosia, jotka vaatisi sitä aikaa enemmän ja niin, että miten ajankäyttö ni se sitten vaihtelee tosiaan. Semmosille peleille sitten ottaa, vaikka jostain viikonlopusta aikaa pidemmän session.” (Jyrki)

Nämä pidemmät pelihetket ja pelaamisen priorisoiminen ajankäytössä eivät kuitenkaan ole aina positiivisia asioita vaan niihin voi liittyä ajankäytöllisiä ongelmia. Huolimatta siitä, että pelaajat toteavat velvollisuuksien tulevan ensin ja pelaamisensa keskittyvän vapaa-ajalle ja tauoille, haastatteluissa tulee ilmi pelaamisen venymistä pidemmille aikajaksolle ja sen priorisoimista liikaa muiden aktiviteettien ylitse. Tällöin pelaaminen saattaa alkaa haitata muita elämän osa-alueita. Tällaiseen pelaamiseen viitataan haastatteluissa esimerkiksi *kierteenä* tai *episodina*. Sen sijaan pidempiin pelituokioihin viitataan neutraalimmin pitkinä *pelisessioina* ja pidempiaikaiseen pelaamiseen *pelimaratoonina*. Negatiivisesta venymisestä voidaan erottaa yksittäisten pelisessioiden venyminen suunniteltua pidemmäksi sekä pidempiaikaiset pelaamisepisodit, joiden aikana pelaamista priorisoidaan useamman päivän ajan ja laiminlyödään muita asioita. Markku kuvaa yksittäisen pelisession venymistä seuraavasti:

”Myöhäisillast tai loppuillast jatkoin pelaamista ja sitten kanssa ajatus, että ehkä vois tähän ny, et pelaan vähän aikaa yöstä, niin tallennan ja lopetan, mut sit se meni siihen klassisee et vois viel

vähän aikaa pelata ja mä tiesin, et ku mä siinä painoin quittia, et joo se kello (oli) varmaa jotain kolme yöl.” (Markku)

Pelaamisen venyminen ja sen vieminen liikaa aikaa liittyvät ajankulun unohtumiseen pelatessa, kun pelaamiseen keskitytään ja uppoudutaan. Uppoutumista ja sen muita vaikutuksia käyn läpi vielä myöhemmässä uppoutumista käsittelevässä kappaleessa. Ajankulun unohtaminen johtaa pelaajilla siihen, että pelaaminen vie enemmän aikaa kuin oli suunniteltu ja tällöin jää vähemmän aikaa esimerkiksi nukkumiseen, sosiaaliseen elämään tai velvollisuuksien hoitamiseen. Osa pelaajista kertoo, että pelaaminen toimii heillä myös välineenä lykätä asioiden hoitamista.

Pelaamisen ollessa aktiviteetti, joka vie helposti enemmän aikaa kuin sille oli suunniteltu, on tärkeää löytää tasapaino pelaamisen ja muiden aikaavievien aktiviteettien kanssa. Tätä tasapainoa pitää haastateltujen mukaan etsiä ja pitää aktiivisesti yllä. Joillekin tämä vaikuttaa helpommalta tehtävältä kuin toisille, osa kommentoi tämän olevan itselleen vaikeaa ja pelaamisen helposti venyvän liian pitkälle, kun taas osa ei koe tällaista ongelmaa. Kaikki haastatelluista kuitenkin kokevat pelaamisensa olevan melko hyvässä tasapainossa tämänhetkisessä elämäntilanteessaan, vaikka pelaaminen satunnaisesti veisikin heiltä liian paljon aikaa muilta aktiviteeteilta.

Jyrki kuvaa pelaamisen tasapainon etsimistä kohdallaan:

”Se on kuitenkin tasapainottelua sitten jossain määrin, se on vaatinut, että pitää löytää miten pelaamisen muoto ja aika ja paikka, miten ne näyttäytyvät taas sitten, kun on naimisissa tai siis parisuhteessa ylipäänsä. Niin se on ainakin vähän eri asia, kun se, että jos kaiken vapaa-aikansa voi käyttää ihan surutta pelaamiseen, jos haluaa.” (Jyrki)

Hänen vapaa-aikansa ei siis ole täysin yksin käytettävissä ja päätettävissä, vaan parisuhteen myötä vapaa-ajasta ja sen ajankäytön suunnittelusta on tullut hänelle osittain jaettua. Tämä käy yhteen Raijaksen huomion kanssa siitä, että kotitalouksissa aika on osittain yhteistä, jolloin yksilöt tekevät osan ajankäyttönsä päätöksistä yhdessä muiden kanssa (Raijas 2008, 15). Jyrki korostaakin pelaamisen tasapainottamista elämän muiden osa-alueiden ja perheenjäsenten kanssa, joiden kanssa hän osittain jakaa aikansa. Kuten hän toteaa, pelaamiselle täytyy löytää sopiva muoto, aika ja paikka, ja nämä voivat muuttua elämäntilanteen mukana.

Tasapainon etsimiseen pelaajilla vaikuttaa olevan erilaisia keinoja, joiden he kokevat toimivan omalla kohdallaan. Keinona on esimerkiksi pelaamisen välttäminen, kun on muuta tärkeää tekemistä kuten velvollisuuksia. Osa ei käytä pelaamista lainkaan taukona, koska kokee näiden venyvän helposti, kun taas osalle lyhyet pelituokiot velvollisuuksien lomassa toimivat ajankäytön

tukena. Haastatteluista osa taas jättää pelaamisen juuri viikonloppuihin ja lomiin, joiden aikana he saattavat pelata suurimman osan ajasta ilman, että tämä häittäisi heidän muita elämän osa-alueitaan.

5.2.3 Pelaaminen ajankäytön välineenä

Haastatteluissa hieman yllättäen tulee esille pelaamisen käyttäminen intentionaalisesti ajankäytön ja sen suunnittelun välineenä. Pelaamista käytetään esimerkiksi jäsentämään aikaa, kuten päivää tai viikkoa. Pelaamista käytetään rytmittämään päivää luomalla siihen taukoja, jolloin pelaaminen tapahtuu velvollisuuksien lomassa. Pelaamista käytetäänkin vastapainona velvollisuuksille ja arjelle. Tämän lisäksi haastatellut kertovat käyttävänsä pelaamista myös ajankuluttamiseen, sillä se tuo arvoa muuten turhaksi koettuun aikaan.

Pelaamiseen käytettyä aikaa pyritään säätelemään ja hallitsemaan haastattelujen perusteella. Sille ei haluta tai suostuta antamaan liikaa aikaa etenkin muilta tärkeämmiksi koetuilta asioilta. Kuitenkin esille tulee myös pelaamisen sovittamisen vaikeus käytettävissä olevaan aikaan ja ajankäytön epäonnistuminen. Kuten aiemmassa kappaleessa todettiin, pelaamisen kanssa on löydettävä tasapaino suhteessa muihin elämän osa-alueisiin ja aktiviteetteihin.

Pelaamista käytetään ajankäytöllisenä välineenä ensinnäkin ajankuluttamiseen. Tämä kuvaa juuri ajanviettoa ja etenkin aiemmin käytyä ylimääräiseksi koetun ajan käyttämistä pelaamalla, jolloin ylimääräinen aikaresurssi saadaan käytettyä itselle tyydyttävällä tavalla. Pelaamiseen käytetty aika nähdään hyvin käytettynä aikana kuten Markku kuvaa seuraavassa lainauksessa:

”Jos haetaan jotain, on ollut pitkä koulupäivä tai työpäivä-. No menee jonnekin, vaikka katsomaan peliaiheisia uutissivustoja, keskustelufoorumeja, jotain siihen tiettyyn peliin tai peleihin liittyvää, ni luulen, että mä pystyn sanomaan omasta puolestani varmasti, et jos jälkeenpäin kysytään, et mikä on omat fiilikset, (niin) tuli paremmin käytettyä se aika.” (Markku)

Haastatteluista nousee esille pelaamisen käyttäminen arkea ja sen eri tehtäviä sekä aktiviteetteja rytmittävänä tekijänä. Pelaamista voidaan käyttää erottamaan velvollisuuksiin varattu aika ja vapaa-aika selkeästi toisistaan, jolloin pelaaminen tapahtuu velvollisuuksien jälkeen, mutta sitä voidaan käyttää myös luomaan taukoja velvollisuuksien väliin. Tällöin päivässä vaihtelevat velvollisuuksiin käytetyt aikajaksot ja pelaamiseen käytetyt tauot. Haastattelujen perusteella aktiviteettien ja eri tehtävien rytmittäminen tuo selkeyttä ajankäyttöön ja auttaa pitämään yllä energiavarastoja, jolloin myös velvollisuuksia jaksetaan hoitaa paremmin.

Pelaamisen käyttämistä taukoina ja arkea rytmittävänä tekijänä Jyrki kuvaa seuraavasti:

”Mä saatan niinkun (suunnitella), et mä pelaan tässä nyt ensin, herään, sitten juon kahvia ja sitten, vaikka pelaan aamupäivällä jotain peliä hetken noin tunnin. Sit mä opiskelen sen ensimmäisen pätkän ja sit mä tauotan sitä niin, että mä taas pelaan, vaikka tunnin tai pari ja sitten mä hoidan sen toisen asian. Et justiin opiskelussa tosiaan käytän sellaisena rytmittävänä tekijänä, että imee tietoa, nii se on hyvä semmonen tavallaan suvantovaihe, että hetken pelaa jotain ja etenkin, jos on sellaisia pelejä, joita pystyy pelaamaan helpommin hieman lyhyemmän ajan.” (Jyrki)

Pelaamista käytetään myös vastapainona muulle arjelle. Se voidaan kokea muusta arjesta erillisenä ja tämän vuoksi virkistävänä. Pelaaminen nähdään haastatteluissa toistuvasti vastapainona muille aktiviteeteille ja etenkin velvollisuuksille. Sen sijaan sen näkeminen arjesta erillisenä tai ainakin erilaisena tekemisenä ei ole yhtä selvää, sillä ne haastatteluista, jotka pelaavat arkipäivinä usein, näkevät pelaamisen myös osana arkeaan. Tästä huolimatta pelaaminen on kuitenkin toimintaa, josta haetaan jotain arjesta poikkeavaa ja tämän kautta vastapainoa. Tuula kuvaa pelaamisen toimimista vastapainona seuraavasti:

”-sitten saa- vähän vaihtelua päivään ja jotenkin, että siin päivässä on muutakin, et voi vähän uppoutua johonkin pelaamiseen hetkeksi- jotenkin (se on) semmonen et katkaisee arkielämää.” (Tuula)

Kaiken kaikkiaan pelaamista käytetään tietoisesti ajankäytön välineenä, sitä käytetään kuluttamaan ja tuomaan lisäarvoa ylimääräiseksi koetulle ajalle, rytmittämään aktiviteettejä ja luomaan taukoja velvollisuuksien keskelle sekä vastapainona arjelle ja velvollisuuksille. Kuten Ulvinen (2012, 56–58) totesi, ihminen on intentionaalinen ja suunnittelee omaa toimintaansa sekä ajankäyttöään. Pelaajat sekä antavat aikaa että rajoittavat pelaamiselle annettavaa aikaa sen mukaan, kun he kokevat itselleen hyödylliseksi. Ajankäytön suunnittelu pelaamisen suhteen ei aina ole optimaalista, mutta tästä huolimatta usein tietoista ja harkittua.

5.2.4 Pelaaminen harrastuksena ja osana identiteettiä

Digitaalisen pelaamisen määrittely omana harrastuksena sekä osana identiteettiä vaihtelee haastateltujen välillä. Osa haastatteluista mainitsee pelaamisen harrastukseksi, kun taas osa kieltää tämän ja osa on tästä epävarmoja. Harrastamiseen ja harrastuksiin liitetään tiettyjä mielikuvia ja odotuksia, eikä pelaamisen aina nähdä soveltuvan näihin. Esimerkiksi haastatteluissa

pelaamisen kokemisen viihteenä koetaan estävän sen näkemistä harrastuksena. Kun asiaa mietitään enemmän, päädytään siihen, että pelaaminen voi yleisesti ottaen olla harrastus siinä missä muutkin vapaa-ajan aktiviteetit.

Harrastamisen määrittely ja se, miten pelaaminen soveltuu tähän määrittelykseen aiheuttaa pohdintaa haastateltujen keskuudessa. Pelaaminen nähdään monenlaisena asiana, muun muassa viihteenmuotona, mielenkiinnonkohteena, vapaa-ajan vietteenä ja niin edelleen, minkä vuoksi sen määrittäminen harrastukseksi ei ole itsestään selvää vaan tätä kyseenalaistetaan. Myös harrastamista ja sen määritelmää pohditaan, yksi haastatelluista pohtii harrastamisen olevan jotain säännöllistä, kun taas toinen näkee sen muusta arjesta erillisenä toimintana. Pelaaminen mielletään yleisesti ottaen tapana viettää vapaa-aikaa, mutta kaikki eivät määrittele sitä omaksi harrastukseksi. Pelaaminen voidaan siis määritellä yleisesti vapaa-ajan aktiviteetiksi, johon voi kuitenkin liittyä joidenkin pelaajien kohdalla harrastamista. Harrastaminen riippuu etenkin pelaajan omasta kokemuksesta eli siitä näkevätkö he pelaamisen olevan itselleen harrastus vai eivät.

Harrastaminen koetaan haastattelujen perusteella vapaa-ajan tekemistä vakavampana ja tärkeämpänä aktiviteettina. Ne, jotka eivät koe pelaamista harrastukseksi ollenkaan, eivät koe sen olevan tärkeä osa elämäänsä. Haastatelluista osa mainitsee myös, että ei koe pelaamista harrastukseksi, koska ei pelaa itse tarpeeksi tai ei ole siinä tarpeeksi hyvä.

Tuula määrittelee pelaamisen osaksi arkeaan, mutta ei harrastukseksi seuraavasti:

”-kyllähän se nyt varmaan sinänsä on harrastus, mutta et se ei (ole) mikään semmonen ensisijainen harrastus, en mä tie en jotenki osaa pitää sitä harrastuksena. Kai se jotenki on vaa vähän niinkun kiinteä osa mun arkea, et siellä on sitä pelaamista, mut jotenkin mä ite koen et harrastaminen on jotain semmosta, että minä nyt lähden tästä erikseen harrastamaan se- on vaan joku osa mun arkea ei niinku erillinen harrastus.” (Tuula)

Pelaaminen nähdään haastattelujen perusteella harrastuksena silloin, kun siihen varataan omaa aikaa ja muita resursseja, ja kun se nähdään tarpeeksi arvokkaana itselle ja suurena osana elämää. Ne, jotka kokevat pelaamisen harrastukseksi, näkevät käyttävänsä pelaamiseen paljon aikaa ja sen olevan merkittävä osa elämäänsä ja etenkin vapaa-aikaansa. Antero kuvaakin pelaamisharrastusta osana elämäänsä seuraavasti:

”Siinä mielessä aika iso osa, että kyllä mä ny itteni aika sellaseks aktiiviseks pelaajaks mieltäisin, et kyl se nyt ensimmäisenä aina, et jos kysytään, et mitä harrastat niin pelaaminen tai tietokoneen

käyttö on aina se ensimmäinen, mikä tulee mieleen. -Et se sattuu olemaan se asia, jonka kanssa eniten käytän aikaa vapaa-ajalla.” (Antero)

Vapaa-ajan aktiviteetin määrittäminen harrastukseksi ei välttämättä ole teoreettisestikaan yksijakoista. Harrastamiseen voidaan liittää kuitenkin tekemisen säännöllisyys ja aktiviteetin vapaus sekä eriasteinen omistautuminen. Siinä voivat korostua joko yksilöllisyys, yksin tekeminen ja omien taitojen kehittäminen tai yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. (Hanifi 2005, 129–130; Hanifi 2009, 245–246.) Tämän määritelmän mukaisesti pelaaminen voidaan nähdä harrastuksena, sillä se valitaan vapaasti ja monet pelaavat myös melko säännöllisesti elämäntilanteestaan riippuen. Haastattelujen perusteella pelaamiseen myös omistaudutaan ja identifioitutaan eri asteisesti ja siinä korostuvat eri ihmisille joko sen yksilöllinen tai sosiaalinen ulottuvuus riippuen siitä, kuinka sosiaalisesti he pelaavat.

Digitaalisen pelaamisen sisällöt vaihtelevat haastateltujen välillä, jolloin pelaamisen aktiviteetilla voidaan todeta olevan paljon vaihtelua. Kuten aiemmin todettiin, pelaaminen voi olla hyvinkin monimuotoinen aktiviteetti ja harrastus. Tämä vaikeuttaa sen määrittelyä. Pelaamisen paikka ja toimintaympäristö voivat vaihdella, sitä voidaan tehdä kotona, mutta myös ystävien tai perheenjäsenten luona tai mobiililaitteiden kautta ulkona. Pelaamisen tiloina toimivat periaatteessa mitkä tahansa tilat riippuen pelistä ja laitteesta. Tämän lisäksi voidaan pelata yksin, yhdessä tuttujen ihmisten kanssa joko fyysisesti samassa paikassa tai verkon välityksellä, tai tuntemattomien kanssa verkon välityksellä. Pelaamisen laitteet vaihtelevat, jolloin valittavat pelit ja itse pelaaminen on erilaista. Pelit sisältävät eri genrejä, jotka myös tuovat eroa pelaamiseen ja siitä nouseviin kokemuksiin.

Pelaamiseen liittyy itse pelaamisen lisäksi myös erilaista oheistoimintaa. Tällaiseksi toiminnaksi voidaan määrittää kaikki peleihin liittyvä toiminta, joka ei ole itse pelaamista. Pelaamisaktiviteetin oheistoimintana nousee esiin monenlaisia kiinnostuksen kohteita. Oheistoimintana esiintyy pelivideoiden katsominen, peliaiheisten podcastien kuuntelu, peliutisten lukeminen, peleistä keskustelu foorumeilla sekä sosiaalisessa mediassa, pelitietouden kasvattaminen ja niin edelleen. Peliharrastukseen liitetään pelaamisen lisäksi pelikulttuuriin ja peliyhteisöön liittyvää toimintaa, mutta osallistuminen näihin vaihtelee pelaajien kesken. Osalle haastatelluista pelaamisen oheistoiminta onkin pääasiassa keskustelua peleistä ystävien kesken sekä mielenkiintoisten tai hauskojen hetkien jakamista. Jyrki kuvaa pelaamisen oheistoimintaa kohdallaan seuraavasti:

” -Siis ehkä mä lasken sen osaks pelaamista, että mä vaan katon jotain youtube-videoita tai voin kuunnella niitä, kun joku puhuu pelaamisesta tai jotain podcastia, joka käsittelee pelaamista, ni voi

kuunnella samalla, ku teen jotain muuta harrastusta myöskin... Siinä mielessä ne kulkevat mukana, mut se on myös semmonen mielenkiinnonkohde.” (Jyrki)

Harrastaminen voidaan yhdistää myös henkilön identiteettiin ja omakuvaan. Harrastaminen voi olla osa identiteetin rakentumista ja kehittymistä etenkin nuoremmilla henkilöillä. Harrastaminen valitaan itse ja se on individuaalista toimintaa, mutta harrastajat myös muodostavat omia yhteisöjään, joiden normeja ja kulttuuria he seuraavat. Tällöin harrastukseen ja sen yhteisöön voidaan identifioitua joskus vahvastikin ja se voi nousta suureksikin osaksi minäkuvaa. (Hanifi 2009, 245–249; Helve 252–253.)

Kuten harrastamisen kanssa, myös pelaamisen mainitseminen osana omaa identiteettiä on haastatteluissa enemmänkin pohdinnan tulosta haastattelujen aikana kuin itsestään selvä asia. Haastatteluista osa päätyi siihen, että pelaaminen on jossain määrin osa heidän identiteettiään, jolloin pelaamisen myös nähdään kertovan heistä jotain. Kuitenkin he näkevät pelaamisen melko pienenä osana identiteettiään huolimatta siitä, että osa pelaa mielestään paljon. Haastatteluista osa myös kieltää pelaaja-identiteetin täysin omalla kohdallaan samoista syistä kuin pelaamisen omana harrastuksenaan, he eivät koe sen olevan iso osa elämäänsä eikä heitä *määrittävä asia*. Haastatellut kytkevät harrastamisen selkeästi identiteettiin ja ne, jotka näkevät harrastavansa pelaamista, myös kokevat sen jonkin verran osana identiteettiään.

Haastatellut pohtivat melko laajasti, mitä pelaaja-identiteetin tulisi pitää sisällään. Pelaaja-identiteetti vaatii monen mielestä ajallisesti paljon pelaamista, mutta myös säännöllinen pelaaminen nostetaan esille. Sen lisäksi pelaamisessa pitäisi monen haastatellun mukaan olla hyvä tai ainakin parempi kuin he itse kokevat olevansa. Myös peliyhteisöön pitäisi kuulua ja siinä pitäisi olla nykyistä aktiivisempi. Ronja pohtii, että termi *pelaaja* tuo hänelle mieleen enemmänkin ammattimaisen pelaamisen ja elektronisen urheilun kuin pelaamisen harrastamisen. Jyrki menee hieman eri suuntaan ja sanoo, että hänestä pelaajaksi itsensä näkevät ovat enemmänkin teinejä, jotka näyttävät tätä identiteettiään esimerkiksi vaatetuksensa kautta. Pelaaja-identiteetin vaatimusten ollessa näin korkealla ja moninaisia haastateltujen mielestä, ei ole ihmeäkään, että monet heistä eivät koe pelaamisen olevan kovinkaan iso osa heidän identiteettiään.

Tuula kuvaa pelaaja-identiteettiä ja siihen identifioitumistaan seuraavasti:

” En mä sillai identifioi mitenkään sellaseks pelaajaks tai gameriks, mut kyl mä nyt tiedän, että tai onhan se nyt sillai, et mä tykkään pelata mobiilipelejä, mut ei se nyt oo mulle sillai mitenkään vahva identiteetti. Et ei oo mitenkään sillai et pistäisin sitä esimerkiks mun harrastuksiin, että

tuntuu, et pitäis enemmän olla kiinnostunut siit kaikesta muustakin, et jotenkin olla vaik aktiivisesti mukana siinä peliyhteisössä. Tai en mä tiedä jotenki sitä edelleen yhdistää semmosen pelaajaidentiteetin siihen, että pelaa vaik jotain videopelejä, vaikka tietysti tiedän, että eihän se nyt sellaiselle ihmisille pelkästään ole, mut jotenki ei se mulle oo mitenkään sellanen vahva identiteetti. Et ei oo ensimmäinen asia, mitä mä sitten kerron itsestäni muille.” (Tuula)

Pelaaja-identiteetin lisäksi haastatteluissa esiin nostetaan myös tämän sisäisiä identiteettejä kuten *kasuaalipelaajat* ja *hardcore-pelaajat*. Näillä viitataan sekä pelaamisen ajankäyttöön, jolloin kasuaalipelaajat eivät pelaa yhtä paljon kuin hardcore-pelaajat, että pelaamisen lajeihin.

Kasuaalipelaajien nähdään pelaavan mobiilipelejä, liikunnallisia pelejä ja muita uudempia ja kevyemmäksi koettuja pelejä, kun taas hardcore-pelaaminen on perinteisemmiksi nähtyjen tietokone- ja konsolipelien pelaamista. Näitä määritelmiä käyttävät enemmän ne, jotka näkevät pelaavansa perinteiseksi nähtyjä pelejä, mutta he pääasiassa käyttävät näitä termejä määritellessään sitä, millaisia pelaajia he eivät ole. Kukaan haastatelluista ei näe itseään ”hardcore”-pelaajanakaan vaan he näkevät itsensä pääasiassa näiden kahden termin välissä:

” -En kuitenkaan pysty nykypäivänä lokeroimaan itseäni missään nimessä hardcore-pelaajaksi, mutta en oo mikään kasuaalikaan, että oon siinä keskiverto, että se ei oo se pelkkä pelaaminen itsessään vaan seuraan itse niin paljon koko kulttuuria ja peliteollisuutta, että mitä siellä tapahtuu.” (Jyrki)

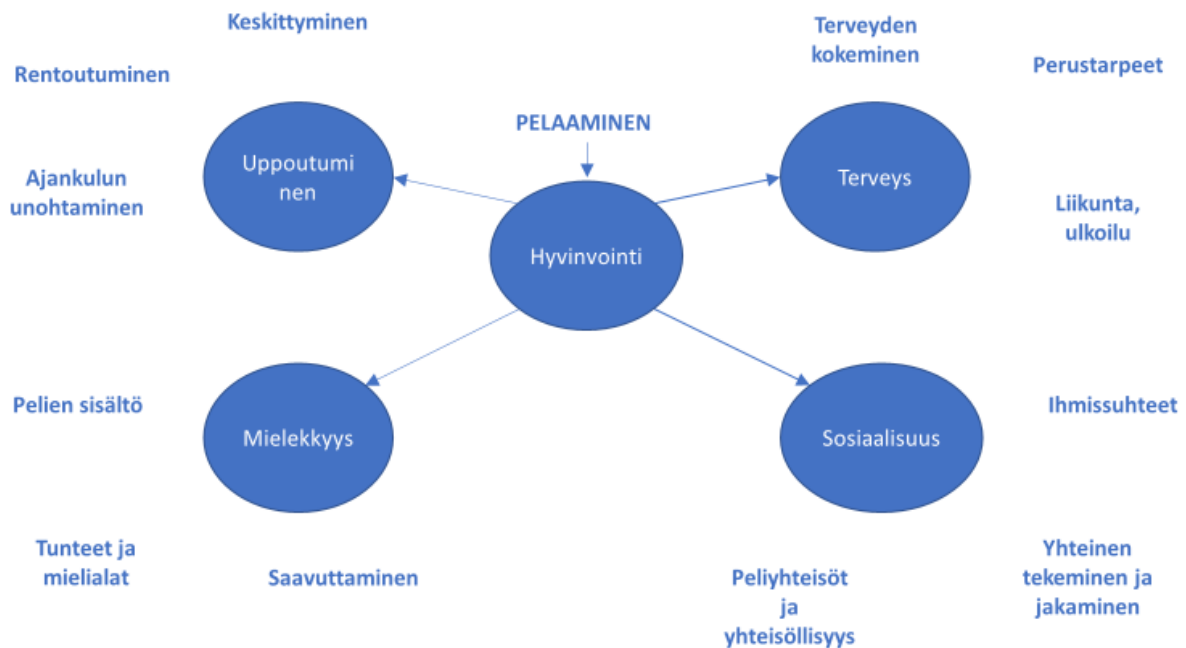
Kuitenkin pohtiessaan pelaaja-identiteettiä enemmän, monet myös sanovat, että ei pelaamisessa tarvitse olla hyvä. Heillä on siis ristiriitaisia näkemyksiä siitä sopivatko he itse pelaajaksi vai eivät, ja mitä pelaajan määrittymiseen ylipäättään sisältyy. Monet etenevätkin haastatteluissa esittämään niitä asioita, jotka heitä kiinnostavat pelaamisessa, ja lähestyvät kysymystä pelaaja-identiteetistään tätä kautta. Kiinnostuksen kohteet vaihtelevat eri haastateltujen kohdalla, esiin nousee esimerkiksi erilaisten pelien kokeileminen, pelikulttuuri ja tarinallisuus.

Myös pelaamisen yhteisöllisyys aiheuttaa pohdintaa haastateltujen keskuudessa. Monet eivät koe olevansa osa peliyhteisöjä, joka vaikuttaa siihen, että pelaamiseen ei identifioiduta niin vahvasti. Peliyhteisöksi mielletään hieman eri asioita, yhtenä on kaikkien pelaajien muodostama yhteisö, jota seurataan kyllä esimerkiksi pelivideoita katsomalla ja keskusteluja seuraamalla, mutta moni ei koe olevansa aktiivisesti tässä itse mukana. Pelaajayhteisöksi kuitenkin määritetään myös omaa ystäväpiiriä, joka pelaa. Tähän koetaan enemmän yhteenkuuluvuutta, mutta toisaalta yksi haastateltavissa kokee olevansa hieman sivustaseuraaja tässäkin yhteisössä.

Kaiken kaikkiaan pelaaminen on monelle vain yksi harrastus muiden joukossa ja pieni osa heidän identiteettiään huolimatta siitä, kuinka paljon he pelaavat. Haastatellut näkevät identiteettinsä koostuvan monista harrastuksista ja kiinnostuksen kohteista. Pelaamisen nähdään olevan vain yksi osa tätä suurta kokonaisuutta. Monet kokevatkin, että pelaaminen ei ole heille ensimmäinen asia, jonka itsestään kertovat, mutta kuitenkin yksi kiinnostuksen aiheista, joka voi tulla esille keskustelussa ja olla yhdistävä tekijä. Peliharrastuksessa ja pelaaja-identiteetissä omalla kohdalla korostuvat ne asiat, joista on kiinnostunut pelaamisessa, esimerkiksi tietty pelityyppi tai tietty ominaisuus, kuten tarinallisuus.

5.3 Digitaalisen pelaamisen hyvinvoinnin merkitysverkosto

Digitaalisen pelaamisen yhteyttä hyvinvointiin käsitellään tässä tutkimuksessa sekä käsittelemällä pelaamista vapaa-ajan aktiviteettina että osana pelaajien ajankäyttöä. Osana vapaa-aikaa ja laajempaa ajankäyttöä pelaaminen tuottaa erilaisia kokemuksia, jotka ovat yhteydessä hyvinvointiin. Kuten hyvinvoinnin ja ajankäytön teoriaa käsittelevässä luvussa esitettiin, ajankäytön suunnittelun tavoitteena on hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tuottaminen. Henkilön ajankäytölliset valinnat vastaavat hänen hyvinvointiarvojaan eli mitä hän arvostaa hyvinvointiinsa liittyen. Hyvinvointia käsitellään tutkimuksessa subjektiivisena, jolloin pelaajien omat hyvinvointikokemukset korostuvat.



Kuvio 5: Digitaalisen pelaamisen hyvinvoinnin merkitysverkosto

Digitaalisen pelaamisen hyvinvointiin liittyvät merkityskokonaisuudet käsittävät kuvion (Kuvio 5) mukaisesti mielekkyyden, uppoutumisen, sosiaalisuuden ja terveyden. Nämä merkityskokonaisuudet liittyvät siihen, miten pelaajat kertovat haastattelukertomuksissaan pelaamisensa suhteesta hyvinvointiinsa. Mielekkyyys pitää sisällään, miksi pelaaminen koetaan mielekkääksi vapaa-ajan tekemiseksi, uppoutuminen pelaamiseen keskittymisen ja sen vaikutukset, sosiaalisuus pelaamisen yhteisöllisyyden ja terveys pelaamisen koetut terveysvaikutukset.

5.3.1 Pelaamisen mielekkyyys

Ensisijaiseksi syyksi pelaamiseen haastatellut mainitsevat sen viihteellisyyden sekä mielenkiinnon pelejä ja pelaamista kohtaan. Tämä ei ole yllättävä tulos, sillä pelit mielletään melko laajasti viihdemediaksi siinä missä elokuvatkin. Pelien kokemisen viihdyttäväksi näen olevan motivaationa pelaamisen valitsemisessa aktiviteetiksi. Se, mikä peleissä tuo viihdearvoa ja herättää mielenkiintoa näitä kohtaan vaihtelee hieman haastateltujen keskuudessa, vaikka samojakin asioita löytyy. Osa pelaajista nostaa esiin pelien tuomat paikoitellen suuretkin tunne-elämykset, kun taas osa pitää tärkeänä pelien tuomia onnistumisen ja aikaansaamisen tunteita. Pelien sisällöistä korostetaan tarinaa ja hahmoja, pelien grafiikkaa ja visuaalisuutta sekä pelimekaniikoita.

Allardt määrittelee mielekkään vapaa-ajan tekemisen osana itsensä toteuttamista hyvinvoinnin osa-alueista. Tällainen mielekäs vapaa-ajan tekeminen pitää hänen mukaansa sisällään aktiviteetin vapaaehtoisuuden ja omavalintaisuuden. Pelaaminen on pääasiassa itse valittua vapaa-ajan tekemistä ja se voidaan täten määritellä itsensä toteuttamiseksi Allardtin teorian mukaisesti. Vapaa-ajan mielekäs tekeminen on Allardtin hyvinvointiteoriassa yksi itsensä toteuttamisen muodoista. Mielekäs tekeminen saattaa sisältää saavuttamiseen ja onnistumiseen liittyviä puolia, mutta ei välttämättä. (Allardt 1976, 46–49, 175–176.)

Mielekkyyttä voidaan verrata myös elämyksellisyyteen, jota käytetään käsitteenä muun muassa matkailussa sekä viihdemedioiden kuten pelien kanssa. Se on markkinointiin liittyvä melko trendikäs termi, jonka kautta kokemuksia tuotteellistetaan ja myydään (vrt. Pine II & Gilmore 2013, 21–22). Vaikka pelien tuottamien kokemusten kanssa on mahdollista käyttää elämyksellisyyden käsitettä, vaikuttaa mielekkyydellä kuitenkin olevan enemmän yhteyksiä hyvinvoinnin ja ajankäytön tutkimukseen. Tämän vuoksi käsittelen pelien viihteellisyyttä ja mielenkiintoa niitä kohtaan sekä niistä nousevia elämyksiä mielekkyyden käsitteen kautta. Tulkitsen, että haastatteluissa toistuvat teemat siitä, mikä tekee pelaamisesta haastatelluille viihteellistä ja mielenkiintoista, myös tekee tästä toiminnasta heille mielekästä ja elämyksellistä.

Haastatteluissa toistuu kiinnostus pelien tarinoita ja hahmoja, grafiikkaa sekä pelimekaniikkoja kohtaan. Näiden vuoksi pelit koetaan viihdyttävinä ja niitä halutaan pelata. Monet haastateltavista korostavat omana kiinnostuksen kohteenaan peleissä etenkin niiden tarinoita, jotka aiheuttavat parhaimmillaan voimakkaita tunteita, ja toisaalta saavat myös pohtimaan erilaisia aiheita. Kuten muu viihdemediat, esimerkiksi elokuvat ja kirjat, pelit usein sisältävät tarinan tai ainakin tarinallisia elementtejä. Monelle juuri pelien kertomat tarinat ja niiden tarinallisuus ovat haastattelujen perusteella tärkein pelien sisältö. Pelien tarinallisuus on yhteydessä pelien luomaan maailmaan ja hahmoihin sekä näihin uppoutumiseen. Markku esittää pelien tarinallisuuden tärkeyttä itselleen seuraavasti:

”-Sillon peli tai elokuva on onnistunut, jos sen pelaamisen tai katsomisen jälkeen jää pohtimaan joko henkilöitä tai ylipäänsään tapahtumia- ja mahdollisesti etsimään siitä keskustelufoorumeistakin -just niit pohdintoja et minkä takia henkilö teki näin, mitä jos se olis tehnykki näin, et miten olis tarina muuttunut-. Et sillon, jos on joku peli mistä ei löydy tai elokuva josta ei löydy mitään keskustelua niin se ei oo herättänyt mitään mielenkiintoa, mitään tunteita-.”
(Markku)

Kuten lainaus esittää, pelit saattavat johtaa pelaajat pohtimaan ja ajattelemaan niissä esiintyneitä tapahtumia ja teemoja. Esimerkiksi ryhmähaastattelussa nostetaan esiin Detroit Become Human -peliä, jonka moraaliset valintakysymykset saivat heidät pohtimaan näitä kysymyksiä muiden kanssa pelaamisen jälkeenkin. Lisäksi Jyrki kertoo, kuinka Witness-pelin esittämät teemat ja sen kautta tulleet kokemukset ovat pysyneet hänen kanssaan kauan ja jopa toimineet opettavaisina hänelle. Peleillä, jotka ovat aiheuttaneet paljon pohdintaa, vaikuttaa olevan erityinen merkitys pelaajille.

Pelien grafiikka, visuaalisuus sekä taide mainitaan toisena syynä niiden viihdyttävyyteen ja mielenkiintoon niitä kohtaan. Monelle pelien grafiikka ei nouse yhtä selkeästi esiin kiinnostuksen kohteena, mutta myös he mainitsevat pelien graafiset ja visuaaliset ominaisuudet miellyttävinä itselleen. Yksi pelaajista kertoo olevansa kiinnostunut parantamaan pelaamiensa pelien grafiikoita *modien* eli erilaisten peliä muuntavien tiedostojen kautta. Pelien graafisuudesta ja visuaalisuudesta nostetaan esiin erilaisia asioita, muun muassa värikkyys, realismi, maisemat sekä graafisuuden kehittyminen teknologian myötä. Pelien visuaalisessa ilmeessä kiinnitetään huomiota siis sen teknologiseen puoleen ja ansiokkuuteen, mutta myös taiteellisuuteen ja visuaalisen ilmeen suunnitteluun:

”Se on siitä just tarinasta tai siitä maisemasta, mikä siinä on, esimerkiksi just Mafia tai L.A Noire, ne on molemmat sellasia 1900-luvun alkuun sijoittuvia tai puoleen sijoittuvia. -Mä haluaisin pelata niitä, koska mua kiinnostaa, mä tykkään nähdä, millanen se on ku nehan on suunniteltu tosi hienosti-.” (Johanna)

Myös pelimekaniikat jäävät haastatteluissa pelien tarinallisuuden ja niiden herättämien tunnetilojen korostamisen alle, mutta niihin liittyviä asioita kuitenkin mainitaan. Pelimekaniikoilla tarkoitetaan tässä tapoja, joilla kutakin peliä voidaan pelata ja nämä vaihtelevat eri pelien välillä, esimerkiksi tasohyppelypeleissä pelimekaniikat ovat erilaisia kuin roolipeleissä. Nämä mekaniikat mahdollistavat pelien interaktiivisuuden ja pelaajan aktiivisen roolin pelatessa. Pelimekaniikat noudattavat pelinsisäistä sääntöjärjestelmää asettaen sekä mahdollisuudet että rajat sille, mitä pelissä voidaan tehdä. Niiden tarkoituksena on kuitenkin tehdä pelaamisesta viihdyttävää ja tarpeeksi haasteellista. (vrt. Eskelinen 78–79.)

Haastattelujen perusteella haastatellut pelaavat pelimekaniikoiltaan hyvin erilaisia pelejä. Monet haastatelluista kertovatkin, että he pitävät niin laitteiltaan kuin genreiltään monenlaisista peleistä. Erilaiset pelimekaniikat mahdollistavat haastattelujen perusteella esimerkiksi luovuuden tai roolipelaamisen toteuttamista pelaamisen kautta. Pelimekaniikat mainitaan myös negatiivisissa

valossa. Kun niiden koetaan olevan liian vaikeita tai epäreiluja, mielenkiinto pelaamista kohtaan loppahtaa.

Pelimekaniikkojen suhdetta vuorovaikutukseen ja pelistä nouseviin kokemuksiin Jyrki kuvaa seuraavasti:

”Totta kai peleissä on se, että siinä itse tehdään ja itse vaikutetaan ja siinä on tollanen interaktiivisuus mukana ja se, että vaikka ois aivan täysin tällanen kävelysimulaattori, missä ei voisi vaikuttaa, mitä tapahtuu, mut kyl se on omassa hallinnassa, että miten se etenee ja miten se hahmo kulkee eteenpäin ja siin on selvä ero, että ku ite on aktiivisempänä vaikuttajana niin, sitten tulee myös sitä tunnetta, että tässä on itse tehnyt asioita tai vaa nousee toi Witness jatkuvasti mieleen, että siinä pelimekaniikan kautta itse koki asioita ja ymmärsi ja se ei oo vaan, että tarina etenee ja se peilaa jotain kokemuksia vaan siinä ihan oikeesti pelaamalla ite oppii asioita ja paljon peleistä voi oppia asioita sillai tekemällä.” (Jyrki)

Pelaaminen saa aikaan voimakkaita tunnetiloja ja vaikuttaa haastateltujen mielialaan heidän oman kokemuksensa mukaan. Näitä voimakkaita tunnetiloja haetaan peleistä usein intentionaalisestikin. Positiivisia tunteita tuovat paitsi onnistumisen kokemukset myös pelien tarinoista ja hahmoista kumpuavat tunteet ja ajatukset. Hyvät pelit saavat miettimään esiin nousseita teemoja pitemmänkin aikaa ja myös keskustelemaan näistä muiden kanssa. Myös pelien visuaalisuus herättää positiivisia tunteita haastateltavissa ja saa paremmalle mielelle. Jyrki kuvaa pelaamisessa etenkin oivaltavien kokemusten saavan hänen mielensä kohoamaan:

”Sitten -ne antaa kokemuksia, elämyksiä, ehkä jopa mahdollisuuden -tykkään, että on mahdollisuuksia oivaltaa, semmosta löytämisen riemua, onnistumisen iloa. -Sitten on myös (se) mahdollisuus, (että) ne tarjoaa hienoja tarinoita ja -kokemuksia, perspektiiviä maailmasta. -Pelit voi käsitellä monenlaisia asioita ja (kun) pääsee kokemaan niin sillan ehkä pystyy ymmärtämään myös ja se mistä mä tykkään, että saa tämmösiä oivaltavia kokemuksia ihan olkoon se sitten siitä, että löytää jonkun piilotetun esineen sieltä maailmasta tai sitten siinä on jotain tämmöstä syvempää oivallusta.” (Jyrki)

Haastatellut mainitsevat pelaamiseen liittyen myös hyvät muistot ja nostalgian tunteen. Kaikki haastatelluista ovat pelanneet digitaalisia pelejä myös nuorempana, jolloin pelaamista ja tiettyjä pelejä kohtaan on syntynyt nostalgiaa. Näitä vanhempia pelejä pelataan nyt vanhempana uudelleen, koska niiden toivotaan herättävän samoja hyviä muistoja ja tunnetiloja kuin ennen. Nostalgian hakemista vanhemmista peleistä Markku kuvaa seuraavasti:

”Nostalgian hakemiseen, koska peli julkaistiin... sen muistaa hyvin sen päivämäärän ykstoista- siin alkaa taas miettiä et mihin niinko kuus vuotta on mennyt. -Niin on se (vanhemmissa peleissä), että hyvät muistot, et kaikki hyvät tunnetilat.” (Markku)

Aina nämä haetut tunteet eivät ole positiiviseksi miellettyjä vaan mukana on myös usein negatiiviseksi miellettyjä tunteita kuten suru, viha tai pelko. Näitä tunteita ei kuitenkaan nähdä negatiivisina pelaamiseen liittyen vaan pelaaminen tuo todellisuudesta eroavan ja tämän vuoksi turvallisen tilan kokea näitä tunteita. Surua ja vihaa koetaan tarinan käännteissä ja hahmoja kohtaan. Pelko ja jännitys liittyvät kauhupeleihin, joiden tarkoituksena voidaankin nähdä olevan näiden kahden tunnetilan aiheuttaminen. Kuitenkin pelit aiheuttavat myös epätoivottuja negatiivisia tunnetiloja, jotka vähentävät pelien mielekkyyttä. Näitä ovat haastattelujen perusteella etenkin turhautuminen pelimekaniikoita kohtaan ja pettymys omaa osaamattomuutta kohtaan. Tällaisia tunnetiloja pyritään välttämään esimerkiksi vaihtamalla peliä. Markku kuvaa kauhupelien herättämiä voimakkaita, mutta pelaamiskontekstissa positiivisia, tunnetiloja seuraavasti:

”Lyhyesti positiivista, koska ei sitä muuten pelaiskaan ja sen takia, jos puhutaan jännityksestä ja kauhusta, ni on just sen takia, että ne herättää voimakkaita tunnetiloja ja semmosia tunnetiloja, mitä ei normaalisti joka päivässä elämässä koe- et vähän hakee semmosia voimakkaita tunnetiloja. Mikä on paras (siinä), joku jännitys, kauhu, on se, että jos sä et halua mennä jonnekki tiettyyn paikkaan, sä tiedät et pitää avata joku ovi ja mennä siitä, et se tuntuu epämieluisalta siis hyvällä tavalla epämieluisalta.” (Markku)

Pelaamisen tekee monelle mielekkääksi ja viihdyttäväksi erilaiset saavutukset pelissä ja näihin liittyvät onnistumisen tuntemukset. Saavutuksia pelissä ovat esimerkiksi seuraavalle tasolle nouseminen, jonkun vaikean esteen tai ongelman yli pääseminen ja peliin liittyvien taitojen kehittyminen. Kehittyminen pelissä saa itsetunnon kohoamaan ja tunteen siitä, että osaa ja pystyy tällaisiin saavutuksiin. Onnistuminen pelissä saa hyvälle mielelle, joka saattaa jatkua pelaamisen jälkeenkin. Haasteellisuuden nähdään olevan positiivinen asia siihen asti, kun pelissä kuitenkin pääsee etenemään ja sen pelimekaniikat tuntuvat toimivilta ja reiluilta.

Iida kuvaa, mistä hän pelaamisessa saa saavuttamisen ja onnistumisen kokemuksia, seuraavasti:

”-Ehkä pelissä, mitä pelaa yksin, niin varmaan joku semmonen level uppi, (sen jälkeen) on iha sit ”aijai nyt minä taas onnistuin, että kyllä jossain olen kehittynyt taas hieman eteenpäin”, mutta sit varmaan ihan semmonen et ”no tulipa nyt jotenkin hyvä peli tästä” niin ehkä semmonen onnistuminen siinä pelissä-.” (Iida)

Sen sijaan epäonnistuminen ja etenkin jatkuva epäonnistuminen saa mielialan painumaan alas ja pelin tuntumaan ärsyttävältä. Epäonnistumiset saattavat vaikuttaa myös itsetuntoon, kun epäonnistumisten myötä koetaan pettymystä itseä ja omaa osaamista kohtaan sekä aletaan nähdä itsensä huonona pelaajana. Pelejä, jotka koetaan liian haastavaksi, vältellään ja niiden pelaamisesta luovutaan, sillä pelatessa halutaan juuri saada onnistumisen kokemuksia:

”Mainitsin, et sopiva määrä haastetta ni, jos se sattuu menemään siihen, että se menee pelkäks epäonnistumiseksi siinä kohtaa, ni okei pari epäonnistumisesta voi ol ihan hyväki, mut se jos epäonnistuu jatkuvasti ni se ei oo hyvä asia.” (Antero)

Suorittaminen voi pelaamisen kanssa johtaa kuitenkin siihen, että peleistä tulee kuin velvollisuuksia. Tästä keskusteltiin ryhmähaastattelussa, jossa esiin nousi ajatus siitä, kuinka välillä tuntuu, että jokin peli pitäisi pelata loppuun asti, vaikka ei huvittaisi. Pelaamisesta saattaa tulla silloin *työmaa* ja sen kesken jättäminen tuntuisi väärältä. Tulkitsen, että tällainen pelaaminen ei todennäköisesti ole kovinkaan tyydyttävää ja luultavasti sen hyvinvoinnilliset tuotoksetkin heikkenevät. Yhden haastattelun perusteella tästä on kuitenkin vaikea vetää johtopäätöstä ja asiaa voisi tutkia enemmän.

Saavuttamiseen liittyen haastatteluista tulee esille ajatuksia myös pelien kilpailullisuudesta ja voittamisesta. Aihe jakaa haastateltavia, osa kertoo suoraan pitävänsä kilpailullisuudesta ja sen tuomista haasteista pelatessa joko tietokone- tai ihmisvastustajaa vastaan. Sen sijaan osa ei välitä kilpailullisista peleistä lainkaan tai on mielestään niin huono häviäjä, ettei halua pelata tällaisia pelejä. Epäonnistuminen muita vastaan tai muiden kanssa pelatessa herättää häpeän tunteita. Kilpaileminen etenkin muiden pelaajien läsnä ollessa aiheuttaa paineita ja vahvistaa pelaamisen tuomia onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, joita Markku kuvaa seuraavasti:

”Just, jos on joku moninpeli, ni on siinä jonkinmoinen ryhmäpaine, koska niissähän pelaa jonkun yhteisen tavoitteen vuoksi ja siksi, että jos sä epäonnistut siinä ns. putoat pelistä pois, niin sit no, jos sä pelaat kaksinpelinä, ni sit se kaveri on yksin koko pelimaailmaa vastaan tai no (on) yks pelaaja kuitenkin vähemmän-. Onhan se aina että, jos on joku haastava tilanne sitten niin ja molemmat on yhä pelissä mukana, kukaan ei niin sanotusti kuollut, niin kyllä se enemmän tai vähemmän onnistumisen fiiliksiä aiheuttaa.” (Markku)

Robinson ja Godbey (1997) tutkivat aikapäiväkirjoilla paitsi mitä tehtiin tiettyinä ajanjaksona myös, kuinka tyytyväisiä kutakin aktiviteettia kohtaan oltiin eli minkä aktiviteeteista koettiin tuovan eniten itselle. Heidän mukaansa ihmiset pääasiassa valitsevat aktiviteetteja, jotka tuottavat heille eniten

tyytyväisyyttä ja tällä tavoin täyttävät vapaa-aikansa potentiaalin. Pelaamista ei haastatteluissa määrällisesti verrata toisiin aktiviteetteihin kuten aikapäiväkirjoissa, mutta osa haastatelluista kuitenkin pohtii haastatteluissa niiden merkitystä itselleen verraten niitä muihin aktiviteetteihin, joita pelaamiselle osoitetulla ajalla voitaisiin tehdä. Pelaamiseen käytetyllä ajalla voitaisiin tehdä jotain omalle hyvinvoinnille parempaa, mutta toisaalta myös jotakin huonompaakin. Esimerkiksi Antero nostaa esille, että todennäköisesti hän ei liikkuisi enempää, vaikka hän lopettaisikin pelaamisen, vaan hän tekisi jotain muuta itselleen mielenkiintoista, mikä saattaisi olla pelaamista huonompi hänen hyvinvoinnilleen. Robinsonin ja Godbeyn teorian mukaisesti pelaaminen ei välttämättä täytä kaikkea vapaa-ajan potentiaalia, mutta kuitenkin on aktiviteetti, johon ollaan tyytyväisiä ja mitä pidetään itselle hyvänä tapana viettää aikaa.

Allardtin (1976) teorian mukaisesti onnellisuus on hyvin kokemuksellista ja subjektiivista hyvinvointia. Onnellisuus voidaan käsittää tietyssä hetkessä koettuna ilona ja onnena, esimerkiksi haastatteluhetkellä koettuna ja ilmaistuna ilona ja tyytyväisyytenä omaa elämää ja elämäntilannetta kohtaan. Pelaamisen vaikuttaessa mielialaan sen tuomien ilontunteiden ja muiden tuntemusten kautta, voidaan pelaamisen todeta vaikuttavan pelaajien onnellisuuteen etenkin pelaamisen aikana ja haastattelujen perusteella myös hieman sen jälkeenkin.

Pelaamisessa iloa ja hyvää mieltä tuovat haastattelujen perusteella ne samat edellä käydyt asiat, jotka tekevät pelaamisen mielekkääksi. Näitä ovat pelaamisen mekaniikat, jotka tekevät peleistä viihdyttäviä, sekä pelaamisen sisällöistä etenkin tarinallisuus ja visuaalisuus. Näiden lisäksi mieltä kohottavat myös onnistumisen ja saavuttamisen kokemukset, jotka rinnastetaan suoraan onnellisuuteen haastatteluissa. Onnistumiseen ja saavuttamiseen liittyvät muun muassa oivaltamisen riemu, vaikeasta kohdasta ohi pääseminen ja hyvin suoriutuminen pelissä. On kuitenkin muistettava, että pelaamisen vaikutus sen hetkiseen onnellisuuden kokemukseen ei ole aina positiivinen, vaan pelaaminen voi johtaa myös mielialan laskuun etenkin epäonnistumisten myötä. Pelaaminen on haastattelujen perusteella kuitenkin pääasiassa mielialaa ja sen hetkistä onnellisuuden kokemusta kohottava aktiviteetti. Negatiiviset vaikutukset sen hetkiseen onnellisuuteen ovat haastateltujen mukaan harvinaisempia eivätkä kestä yhtä pitkään. Tämä johtuu siitä, että pelaamisella haetaan hyvää mieltä ja ärsyttäviä pelejä, joissa epäonnistuu usein, ei jäädä pelaamaan vaan nämä vaihdetaan johonkin mielekkäämpään peliin.

Onnellisuuden kokemuksen kohdistuessa ei vaan tiettyä hetkeä vaan omaa elämäntilannetta kohtaan, on kyse siitä, kuinka onnelliseksi ihminen kokee elämänsä ja kuinka tyytyväinen hän siihen on. Onnellisuus ei tällöin ole vain yksittäisiä ja toisistaan erillisiä ilon kokemuksia vaan

henkilön kokemus hänen laajemmasta elämäntilanteestaan, mihin vaikuttavat monet eri asiat hänen elämässään. Tässä tapauksessa onnellisuutta voidaan myös verrata käsitteeseen elämäntyytyväisyydestä (life satisfaction), jolla kuvataan sitä, millaiseksi ihminen arvioi oman elämänlaatunsa kokonaisuudessaan (kts. Veenhoven 1996, 6). Onnellisuudessa on pelaamisen suhteen kyse tällöin siitä, kuinka positiivisena ja tärkeänä osana pelaamisen koetaan olevan omaa elämää. Haastattelujen perusteella pelaaminen on monelle aktiviteetti, joka on kantanut koko elämän läpi, mutta toisaalta se koetaan yhtenä aktiviteettina muiden joukossa. Pelaamista ei ainakaan ensin koettu erityisen tärkeäksi omalle elämälle, mutta haastattelujen edetessä ja asiaa pohtiessa sille kuitenkin annetaan ensin mainittua suurempi merkitys. Ne, jotka pelaavat enemmän, näkevät pelaamisen suurempana ja tärkeämpänä osana elämäänsä. Kuten aiemmin todettiin, pelaaminen on aktiviteetti, johon ollaan tyytyväisiä ja jonka koetaan pääasiassa parantavan mielialaa ja tuovan positiivisia kokemuksia.

Yksi haastatelluista kuvaa pelaamista osana omaa onnellisuuttaan seuraavasti:

”No mä sanoisin siin mielessä se on aika tärkeä tietysti, tää ehkä sotkeutuu sen kaa et tietokoneel tulee tehty paljon muutakin, et mä väittäisin, et yleisesti tietokoneella tulee paljon vietetty aikaa, et se on tärkeä osa onnellisuutta, mut onko se pelaaminen siitä kuinka iso osa, et sitä mä en ehkä osaa vastata. Osa, mutta kuinka iso osa, sitä mä en sit osaa sanoa.” (Antero)

Pelaamisen tekee aktiviteettina mielekkääksi monta eri asiaa, mutta haastattelujen perusteella nämä voidaan tiivistää pelien mielenkiintoisiin sisältöihin, pelien herättämiin tunteisiin ja mielialoihin sekä pelien kautta saatuihin onnistumisen kokemuksiin. Haastatteluissa toistuvat usein nämä kaikki puolet, mutta haastatellut painottavat niitä eri tavoin, esimerkiksi joillekin pelaamisessa korostuu juuri tarinallisuus, kun taas toiselle pelimekaniikat. Lisäksi pelaamisaktiviteetin mielekkyyteen liittyy myös muita tärkeäksi koettuja asioita, kuten pelaamisen sosiaalisuus tai sen tuoma rentoutumisen kokemus, joita käsitellään seuraavissa kappaleissa. Nämä kaikki seikat siis motivoivat pelaamaan ja tekevät pelaamisesta aktiviteetin, johon ollaan pääasiassa tyytyväisiä. Digitaalisten pelien pelaaminen tuo mielekkäänä tekemisenä hyvinvointia itsensä toteuttamisen ja saavuttamisen kautta. Samat asiat, jotka tekevät pelaamisesta mielekäästä tuottavat pelaajille myös onnellisuuden kokemuksia. Pelaaminen on kaiken kaikkiaan pelaajille pysyvä aktiviteetti, joka tuo heidän elämäänsä mielekäästä sisältöä ja parantaa heidän mielialaansa, jolloin sen voidaan todeta olevan osa heidän onnellisuuttaan pidemmälläkin aikavälillä.

5.3.2 Pelaamisen sosiaalisuus

Sosiaalinen elämä ja tähän liittyvät ihmissuhteet ovat merkittävä osa hyvinvointia (esim. Allardt 1976, 38, 42–46). Myös Salonen (2015) esitti tutkimuksessaan sosiaalisen hyvinvoinnin olevan yksi vapaa-ajan aktiviteettien tuomista hyvinvointikokemuksista. Allardt käsitteli teoksessaan sosiaalista hyvinvointia yhteisyyssuhteiden kautta. Nämä ovat hänen mukaansa ihmissuhteita, jotka parhaimmillaan ovat vastavuoroisia, ne antavat yhtä paljon ihmissuhteen molemmille osapuolille (Allardt 1976, 43). Vastavuoroisten ihmissuhteiden lisäksi sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan liittää myös yhteenkuuluvuuden sekä yhteisöllisyyden kokemukset. Yhteenkuuluvuutta voidaan kokea esimerkiksi perhettä tai paikallisyhteisöä kohtaan, mutta myös ystäviä, harrastusporukoita tai muita ihmisjoukkoja kohtaan. (Allardt 1976, 42–46; vrt. Salonen 2015, 38–39, 66–70.)

Sosiaalisuuteen liittyvinä merkityskokonaisuuksina haastatteluista nousee esiin ihmissuhteet, yhteinen tekeminen sekä yhteisöllisyys. Digitaalinen pelaaminen näyttäytyy aktiviteettina eri tavoin sosiaalisena haastatelluille, sillä pelaamisen tapojen vaihdellessa paljon myös sen sosiaalisuus ja tämän merkitys vaihtelevat. Pelaaminen on joillekin haastateltaville tärkeä osa heidän ihmissuhteitaan. Toisaalta pelaamisen sosiaalisuus on myös peliyhteisöihin kuulumista ja yhteisöllisyyden tunnetta. Itse pelaamisessa sosiaalisuutta tuo yhdessä tuttujen tai tuntemattomien kanssa pelaaminen joko fyysisesti tai verkon kautta sekä pelaamisesta keskusteleminen ja kokemusten jakaminen. Kaikille pelaamisen sosiaalinen puoli ei ole tärkeää ja he pelaavatkin suurimman osan ajasta yksin.

Pelaaminen on joillakin haastatelluilla osa heidän ihmissuhteitaan, se on yhteistä tekemistä, mutta myös yhdistävä tekijä. Haastatellut näkevät pelaamisen osana joitakin ihmissuhteitaan, mutta eivät kaikkia näitä, vaan heillä on myös ihmissuhteita, joihin pelaaminen ei liity. Haastatellut eivät näe pelaamisen olevan välttämätön osa ihmissuhteitaan vaan kokevat, että se on yksi yhteinen kiinnostuksenaihe, joka yhdistää. Kuitenkin pelaaminen koetaan merkittäväksi joillekin ihmissuhteille, pelaamisen kautta on esimerkiksi tutustuttu tähän ihmiseen tai se on syventänyt suhdetta hänen kanssaan. Uusien ihmissuhteiden rakentumista pelien kautta Jyrki kuvaa omalla kohdallaan seuraavasti:

”On juurikin tämmösii, mitkä on tavannut niiden pelien välityksellä. Muutama niistä on oikee sellanen, mistä on tullut ystävii muutenki ku vaa pelien parissa ja sit (on) semmosii, joiden kanssa muutenkin on useamman vuoden pelannu ni, vaikkei niit olis ehkä pelien ulkopuolel nähnytkää, ni

oppii niitäkin aika hyvin tuntemaa, et siinä tulee keskusteltua kaikennäköistä pelaamisen ohessa.”
(Jyrki)

Pelaaminen on ystävien ja sukulaisten kanssa jaettu yhteinen kiinnostuksenaihe ja tapa viettää aikaa yhdessä. Pelaaminen on tällöin sekä yhteistä tekemistä että kokemusten jakamista. Kokemusten jakamista on peleistä keskustelu kasvotusten, mutta myös peleistä keskusteleminen keskusteluryhmissä ja esimerkiksi kuvakaappausten jakamista näissä. Jaetut kokemukset pitävät sisällään esimerkiksi hauskoja tapahtumia peleissä. Tätä kuvaavat Ronja ja Johanna ryhmähaastattelussa seuraavasti:

”Se ei oo enää sellanen, et pelaat vaa etkä puhu siitä kenellekkään, ainakaan mulle. -Aina samalla siinä pistää jotain viestiä et -kato kui hauskaa, ku tässä tapahtuu tällasta.” (Ronja)

”Nii et se on sellanen jaettu kokemus, se ei oo sellanen, et toivottavasti kukaan muu ei tiedä, että mä kulutan (aikaa) tähän täällä tän verran. -Jotenkin ehkä meidän porukassa on se just, ku kaikki ymmärtää sen, ni sit on helpompi puhua, et me puhutaan kaikki muutenkin tollasist asioist paljon.”
(Johanna)

Yhteisenä tekemisenä pelaaminen on joko pelaamista fyysisesti samassa paikassa tai pelaamista yhdessä verkon välityksellä. Pelaaminen muiden kanssa samassa tilassa on joko moninpelin pelaamista yhdessä tai yksinpelin pelaamista, jolloin yksi pelaa ja muut seuraavat pelaamista vierestä ja osallistuvat peliin kokemalla sen tapahtumat yhdessä sekä mahdollisesti ohjaamalla pelaamista ehdotustensa kautta. Verkon välityksellä pelaamisessa erona on se, että ei olla fyysisesti yhdessä. Haastatteluista tulee ilmi, että monelle tällainen pelituokio on kuitenkin helpompi järjestää. Verkon kautta pelaaminen toimiikin keinona viettää yhdessä aikaa niiden ihmisten kanssa, joihin on enemmän välimatkaa tai on muuten vaikeuksia löytää yhteistä aikaa. Antero kuvaa ajanviettämistä yhdessä pelaten seuraavasti:

”No se on yksi tapa viettää aikaa yhdessä muiden joukossa, se nyt sattuu ehkä olemaan kaikkein helpoin arkipäivässä, että siinä mielessä se on ihan hyvä tapa. -Ihmissuhteille se on hyvä tapa viettää aikaa yhdessä, en nyt tie onko se välttämät yhtään sen tärkeämpi tai vähemmän tärkeä kuin mikään muu.” (Antero)

Robinson ja Godbey (1997) esittivät, että aktiviteetit voivat olla joko ensi- tai toissijaisia, jolloin saman ajan sisällä voidaan tehdä useampaa aktiviteettia. Yhdessä pelatessa itse pelaaminen ei aina ole ensisijaista vaan tätä tärkeämmäksi saattaa nousta yhdessäolo ja kuulumisten vaihtaminen. Tällöin pelaaminen antaa kehyksen ja syyn yhdessäololle. Haastatteluista esille nousee, että kaikki

pelit eivät sovellu tällaiseen yhdessäoloon vaan yhdessä pelatessa suositaan kevyempiä pelejä, joihin ei tarvitse keskittyä kovinkaan paljon. Haastateltavista Ronja kuvaa tätä seuraavasti:

”Vaikka kaveri asuu muualla Suomessa- ni se on hyvä, et sen kautta pystyy just vaihtamaan kuulumisia ja sen sellasia, et just samaan aikaan pelaa sellast, et ei oo mikään vaikea peli, et hauskaa ja hyvättempo peliä, ni ei tarvi vaa keskittyä siihen peliin, ni voi just keskittyä siihen toiseen, jonka kanssa pelaa.” (Ronja)

Vieraiden ihmisten kanssa pelataan moninpelejä verkon kautta ja keskustellaan peleistä keskusteluryhmissä. Pelaaminen vieraiden ihmisten kanssa verkon kautta on sosiaalista toimintaa, mutta tästä huolimatta sitä ei koeta haastatteluissa tärkeänä omalle sosiaaliselle hyvinvoinnille. Muutama haastateltavista kuitenkin kertoo rakentaneensa uusia ihmissuhteita peliharrastuksensa kautta. Usein vieraat ihmiset ovat silti mukana pelaamisessa vain tietyn pelituokion ajan eivätkä nouse tämän tärkeämmäksi. Pelaamisen lisäksi muiden pelaajien kanssa ollaan yhteydessä esimerkiksi kuuntelemalla pelaamiseen liittyviä podcasteja ja katsomalla videoita muiden pelaamisesta. Podcastien ja pelivideoiden katsominen on pääasiassa yksipuolista toimintaa, jossa ei koeta olevan paljoakaan interaktiota, joten näitä ei nähdä osana omia ihmissuhteita ja sosiaalista elämää. Antero kuvaa vieraiden kanssa pelaamista seuraavasti:

”Joo jonkun verran (tuntemattomien kanssa tulee pelattua), mut se on yleensä sit se, et yleensä siin ei oo mitään varsinaista keskustelua, et siin on vaa se, et nyt ollaan samassa tiimissä-.” (Antero)

Sekä tuttujen että tuntemattomien kanssa pelaamiseen liittyy kuitenkin yhteisöllisyyttä. Peliyhteisön voidaan nähdä olevan suurempi kokonaisuus, joka voi kattaa sisälleen jopa kaikki pelaajat ympäri maailmaa. Tästä askeleen pienempiä peliyhteisöjä ovat esimerkiksi tiettyjen pelien faniyhteisöt, jotka nousevat myös esiin haastatteluissa. Suurimmaksi osaksi vieraista ihmisistä koostuvia peliyhteisöjä käsitellään hieman haastatteluissa, mutta moni pitää näitä aika etäisinä itselleen. Näiden suurempien peliyhteisöjen kanssa ollaan kuitenkin tekemisissä esimerkiksi seuraamalla pelikulttuuria, peleihin liittyviä uutisia sekä laajempia keskusteluryhmiä.

Tärkeimmäksi nousevat kuitenkin tutuista ihmisistä koostuvat yhteisöt, joihin tunnetaan vahvaa yhteenkuuluvuutta. Tällaisessa peliyhteisössä keskustellaan peleistä esimerkiksi kasvotusten tai viestintäsovellusten kautta kuten tulee ilmi haastatteluissa. Kaikilla haastatelluilla ei kuitenkaan nouse ilmi heille tärkeää peliyhteisöä, vaikka kaikki kertovat ainakin satunnaisesti pelaavansa jonkun kanssa tai keskusteleavansa peleistä näistä kiinnostuneiden tuttaviansa kanssa. Pelaamisen koettu sosiaalisuus vaihtelee merkittävästi pelaajien välillä ja haastatteluissa esiintyy sekä

voimakasta yhteisöllisyyttä että tämän puutetta. Ryhmähaastattelussa, johon osallistui kolme ystävää, tulee kuitenkin voimakkaasti esiin ystävistä koostuvaan peliyhteisöön kuulumisen ja siihen liittyvä yhteisöllisyys. Ronja kuvaa ystävistä koostuvan peliyhteisön yhteisöllisyyttä verrattuna suurempiin tuntemattomista koostuviin peliyhteisöihin seuraavasti:

”-Enemmän aattelee, et mun peliyhteisö on ne kaverit, joiden kanssa pelaa-. Et mä en missään foorumeilla käy tai keskustele niinku netissä, ennestään kyllä postas kaikkii screenshotteja nettiin ja oli sillee -just hauskoja kuvia -mutta ei muiden kanssa niin syvällisesti keskustele, tuntemattomien kanssa globaaleissa yhteisöissä tai tämmöisissä.” (Ronja)

Kaiken kaikkiaan pelaaminen esiintyy joillekin pääasiassa sosiaalisena toimintana, kun taas toiset eivät näe sitä itselleen kovinkaan sosiaalisena aktiviteettina. Pelaamista voikin harrastaa myös täysin yksin, vaikka tätä ei kukaan haastatteluista tehnyt vaan kaikki pelaavat ja keskustelevat peleistä toisten kanssa ainakin silloin tällöin. Pelaamisen merkitykset sosiaalisuuden suhteen liittyvät ihmissuhteisiin, yhteisöllisyyteen sekä yhteiseen tekemiseen.

5.3.3 Pelaaminen ja terveys

Terveys liitetään tutkimuksellisesti usein objektiiviseen eli ulkoapäin havaittavaan hyvinvointiin. Terveys on Allardtin hyvinvoinnin osa-alueista osana elintasoja (Allardt 1976, 40). Kuitenkin subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimuksessa terveyttä voidaan tutkia yksilön omana kokemuksena terveydestään ja niistä asioista, mitkä hän kokee terveydentilaansa vaikuttavan (THL 2019). Aktiviteetilla kuten digitaalinen pelaaminen voidaan kokea olevan vaikutusta omaan terveyteen. Tämä kokemus voi ohjata henkilön valintoja ajankäyttönsä suhteen, esimerkiksi rajoittamaan tai lisäämään pelaamistaan. Haastatteluissa käsitelty terveys on terveyden kokemusta ja näin subjektiivista terveyttä. Siihen liittyvät, miten haastatellut näkevät oman terveytensä ja pelaamisensa suhteessa terveyteensä.

Haastatellut puhuvat jonkin verran haastatteluissa terveydestään. Terveyden he liittävät hyvinvointiin ja osa pitää näitä kahta termiä synonyyminä. Käsittelen kuitenkin terveyttä tässä hyvinvointiteorian mukaisesti eli osana laajempaa hyvinvointia. Terveyteen liittyen haastatteluissa nousee esiin olotilaa, perustarpeita sekä liikuntaa koskevia kokemuksia. Terveyteen liittyvät hyvinvointikokemukset jäävät pienemmälle huomiolle haastatteluissa verrattuna muihin merkityskokonaisuuksiin. Niitä ei pidetä kovinkaan merkittävinä oman pelaamisen kannalta.

Pelaamisen koetaan vaikuttavan omaan terveyteen sekä positiivisesti että negatiivisesti riippuen pelaamisen tavoista. Positiiviset puolet tulevat lähinnä esiin pelien rentouttavan vaikutuksen kautta sekä mobiilipeli Pokémon Gon kanssa, joka saa pelaajat liikkumaan ja ulkoilemaan. Terveyttä ei haastattelujen perusteella nähdä pelaamisen motivaationa vaan terveydelliset vaikutukset nähdään sivuvaikutuksina. Pelien rentouttavaa vaikutusta ja niiden upottavuutta käsittelen tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Negatiiviset kokemukset sisältävät muun muassa pitkistä pelituokioista johtuvia kivun kokemuksia kehossa ja perustarpeille kuten levolle ja ruokailulle käytettävän ajan vähentymisen. Yleisesti ottaen pelaamisella nähdään pääasiassa olevan väliaikaisia ja pieniä vaikutuksia terveyteen ja sen kokemukseen.

Pelaamisella nähdään olevan väliaikaisesti negatiivista vaikutusta terveyden kokemukseen kivun ja puutumisen tuntemusten vuoksi. Näitä tulee pelaamisessa pääasiassa, kun pelataan pidemmän aikaa ja ollaan liian kauan samassa asennossa. Pelaaminen aiheuttaa kipua ja puutumista käsissä, sormissa, niskassa ja selässä. Nämä kuitenkin nähdään väliaikaisina haittoina eikä väliaikaisinaanakaan kovinkaan merkittävänä. Mahdollisina ratkaisuina kivun estämiseen haastatteluissa esitetään liikuntaa ja taukojen pitämistä useammin. Antero kuvaa pelaamisen ja tietokoneella olemisen tuomia terveydellisiä ongelmia ja niiden välttämistä seuraavasti:

”No eihän se kaikkein terveellisintä oo istuu tietokoneen vieressä koko aikaa ja sit siihen lisää vielä se, et mä kirjotan paljon, ni siin tarvii vähän sillai annostel ettei tuu liikaa sormien kaa ongelmii tai ranteide kaa ongelmii, mut en mä tiedä onko sekään niinkää sitä, et se on pelaamise tai tietokoneella olemisen syy vai onko se enemmän sitä vaan, et mä oon laiska ja mä en viitti mennä lenkipolulle, et- ei se nyt tosiaan oo kaikkein terveellisin.” (Antero)

Pelaaminen voi vaikuttaa perustarpeiden hoitamiseen, kuten lepäämiseen ja syömiseen, negatiivisesti. Haastattelujen perusteella pelaamisella on vaikutusta näihin silloin, kun ajankulu unohdetaan pelaamisen vuoksi. Tällöin ei muisteta pitää taukoa ja syödä tai mennä ajoissa nukkumaan, jolloin lepoon käytettävä aika leikkaantuu. Kyse on tällöin pelaamisen tuomista ajankäytön ongelmista, jotka vaikuttavat terveyteen negatiivisesti. Kuitenkin haastatellut näkevät tällaiset ajankäytölliset ongelmat ja niiden seuraukset kohdallaan väliaikaisina ja satunnaisina, jolloin niitä ei pidetä kovinkaan merkittävänä. Tarpeiden laiminlyömisestä ajankäytöllisten ongelmien vuoksi Ronja ja Tiia keskustelevalle ryhmähaastattelussa seuraavasti:

”Mut sit, jos on taas joku peli, mihin sä jäät nii koukuun tai et on just tommonen periaatteessa lyhyt peli esimerkkinä se the Order 1886- niin tuli pelattua sitä sellanen seitsemän tuntii putkeen

huonossa asennossa, joka oli just oma vika ja sit meni alaselän nikamat vähän mukkelis makkelis, et siinä on se hyvä puoli ja sitten on se...” (Ronja)

”Et se on hauskaa, mut sitten ne kaikki muut asiat, mitä tapahtuu, jos ei tee muuta kuin sitä.” (Tiia)

Terveys tuo haastatelluille mieleen myös liikunnan ja ulkoilun, jotka liitetään tähän vahvasti. Liikuntaan ja ulkoiluun liittyen pelaamisesta tulee esille kaksi hyvin erilaista näkökulmaa. Ensimmäinen on pelaamisen vaikutus omaan liikunnan harrastamiseen ja ulkoiluun. Toisena taas on liikuntaa tai ulkoilemista edistävät pelit, joista esille nousee etenkin lisätyn todellisuuden peli Pokémon Go. Pelaamisella ei nähdä olevan kovinkaan paljon negatiivista vaikutusta omaan liikkumiseen, sillä pelaamiseen kulutettua aikaa ei välttämättä käytettäisi terveydelle positiivisempaan aktiviteettiin. Tällöin, vaikka teoriassa aika voitaisiin käyttää liikuntaan, käytännössä pelaajat eivät kuitenkaan koe, että he korvaisivat pelaamisen terveydelleen paremmalla aktiviteetilla. Antero kuvaa tätä seuraavasti:

”No onhan se nyt tietysti, et se vie aikaa. Et mitä muuta mä tekisin sitten sillä ajalla, jos mä en pelais? On ehkä sellanen avoin kysymys, voi olla, että mä tekisin vielä jotain huonompaa, mut voi olla, että mä tekisin jotain niin sanotusti itsee hyödyttävääkin. -Mä tylsistyn helposti, että kyllä mä jotain tekisin. Et olis se sit liikkumist, mut toisaalt vois olla et, jos ei olis jotain tälläst mihi menee paljon aikaa ni se saattais olla, että mä olisin ryypyl vähemmän hyvien kavereitten kaa tai jotain vastaavaa.” (Antero)

Toisaalta osa pelaajista hakee tietoisesti liikunnasta vastapainoa pelaamiselleen välttääkseen sen negatiivisia vaikutuksia olotilaansa. Pelaamista pidetään usein melkein liikunnallisen tekemisen vastakohtana, joka tarvitsee rinnalleen liikuntaa. Markku kuvaa tätä seuraavasti:

”Jos mä itse mietin omaa peliharrastusta tai pelaamista, mitä se vaatii rinnalle, on sitte liikuntaa, et pelkästään joku kävely tai sitten lenkkeily. Mitä on huomannut, mikä on paras, on ihan sitten kuntosalilla käynti, et ylipäättään se on sitten vastapainoa sille.” (Markku)

Erilaisena näkökulmana nousevat esille liikunnalliset pelit, jotka selkeästi erotetaan muista peleistä. Tällaisena pelinä nostetaan esille etenkin Pokémon Gota, mutta myös muita mobiilipelejä, Wii-pelejä ja VR-pelejä. Nämä myös jakavat haastateltavia melko paljon, muutama haastateltavista toteaa näiden pelien olevan itselleen liian *kasuaaleja* ja muista peleistä erilaisia, jolloin niiden ei nähdä sopivan omaan harrastamiseen vaan niitä vieroksutaan. VR-peleissä nähdään potentiaalia liikunnan kannalta, mutta tällä hetkellä niitä ei koeta tarpeeksi hyvinä. Kuitenkin haastatelluista kolme kertoo pelaavansa Pokémon Gota ja tätä peliä nostetaan esille juuri hyvinvoinnista ja

terveydestä puhuttaessa. Peli nähdään terveyden kannalta positiivisena sen vuoksi, että sitä täytyy pelata ulkona liikkuen. Pokémon Gota ei pelata haastattelujen perusteella sen takia, että saataisiin liikuntaa, mutta sen nähdään motivoivan ulos lähtemistä ja pitempien lenkkien tekemistä. Pokémon Golla ei koeta olevan suurta merkitystä oman terveyden kannalta, mutta se kuitenkin nähdään terveydelle positiivisena pelinä. Tuula kuvaa tätä seuraavasti:

”Kun pelaa sitä pokemonii niin tulee just käytyä ulkona- kyl mä nyt muutenki oon semmonen, et mä kävelen joka paikkaan, ni se tulee aika semmosena, et miks mä en pelais tätä peliä (samalla), mut jotenkin just se, että sen takia tulee myös lähdettyä enemmän kävelee ja just ulkoilee.” (Tuula)

Pelaamisella ei haastattelujen perusteella koeta olevan kovinkaan paljon vaikutusta omaan terveyteen, mutta sillä nähdään kuitenkin olevan väliaikaista vaikutusta. Terveysteen liitetään haastatteluissa fyysinen olotila ja perustarpeet, kuten ruoka, lepo ja liikunta. Pelaamisen nähdään satunnaisesti vievän aikaa levolta ja syömiseltä, kun ajankuluminen unohtuu. Pitkiä aikoja pelaamisen huonossa asennossa koetaan tuottavan kipua etenkin käsiin, ranteisiin, niskaan ja selkään. Tätä pyritään estämään pitämällä taukoja pelaamisesta ja harrastamalla liikuntaa vastapainoksi. Toisaalta nostetaan esiin myös liikunnallisia pelejä, joista etenkin Pokémon Gon koetaan motivoivan liikkumaan ja ulkoiluun.

5.3.4 Pelaamiseen uppoutuminen

Pelaaminen näyttäytyy haastatteluissa aktiviteettina, joka vaatii keskittymistä ja toisaalta myös saa pelaajan keskittymään peliin. Kuvaan tätä termillä *uppoutuminen*, joka kuvaa keskittymistä peliin niin, että henkilö unohtaa muut asiat ympärillään. Uppoutuminen on tässä yhteydessä aineiston pohjalta kehittämäni käsite, mutta sitä käytetään myös esimerkiksi meditaation ja mindfulnessin yhteydessä (kts. Lappeteläinen 2019). Pelaamisenkin voidaan nähdä olevan jonkinlaista meditaatiota, ainakin siihen keskittymisen ja sen rentouttavien vaikutusten perusteella.

Vaihtoehtoisena terminä uppoutumiselle on immersio, jota käytetään paljon peleihin liittyen ja pelitutkimuksessa. Yleisesti ottaen immersion nähdään olevan pelien perusominaisuus, mutta myös pelimaailmaan sukeltamista, joka on seurausta interaktiosta pelin ja pelaajan välillä (Brown & Cairns 2004). Käytän kuitenkin termiä uppoutuminen immersion sijaan, sillä se kuvaa enemmänkin toimintaa, joka tapahtuu pelien tuoman immersion myötä. Immersio käsitetään usein pelien halutuksi ominaisuudeksi ja se sisältää terminä enemmän valmiita mielle yhtymiä, jotka eivät

välttämättä kuvaa parhaalla tavalla aineistosta esiin nousseita kokemuksia. Immersiota käsitellään pääasiassa vain positiivisena ja haluttuna ilmiönä, kun taas uppoutuminen esiintyy tutkimuksessani myös negatiivisena. Molemmilla termeillä on kuitenkin yhtymäkohtia.

Uppoutumisen nähdään olevan seurausta pelien vuorovaikutteisuudesta, sillä pelaaja on osa pelimaailmaa ja pääsee vaikuttamaan tähän. Uppoutuminen koetaan haastattelujen perusteella sekä positiiviseksi että negatiiviseksi eri yhteyksissä. Se nähdään tärkeänä osana pelaamisen rentouttavaa vaikutusta, kun pelaaminen uppoutumisen myötä vie huomion reaali maailman ongelmista. Toisaalta uppoutuminen nähdään negatiivisena silloin, kun ajankuluminen unohtuu ja tämän myötä päädytään välillä jopa laiminlyömään muuta elämää ja hyvinvointia.

Uppoutumisen erilaisiin peleihin nähdään olevan eri asteista. Osa peleistä vie kaiken huomion, kun taas toisia voi pelata samalla, kun tehdään jotain muuta, kuten kävellään tai jutellaan ystävien kanssa. Tällöin osa peleistä toimii vain ensisijaisena aktiviteettina, kun taas osaa peleistä voi pelata myös toissijaisena, jolloin itse pelaamista tärkeämpää on esimerkiksi yhdessäolo tai liikkuminen paikasta toiseen. Uppoutumisen nähdään olevan pelaamisen kannalta oleellista, ilman uppoutumista pelimaailmaan pelaaminen ei välttämättä onnistu tai ole yhtä antoisaa. Uppoutumisen ja immersion nähdään olevan pelien perusominaisuus, mutta osassa pelejä se on vahvempi kuin toisissa.

Uppoutumisen nähdään tulevan pelien vuorovaikutteisuudesta, sillä pelaaja on osa pelimaailmaa ja pääsee vaikuttamaan tähän. Pelaamista luonnehditaan tämän vuoksi yhdessä haastattelussa *aktiiviseksi viihteeksi* verrattuna esimerkiksi elokuvaan ja kirjallisuuteen, joita pidetään yleisesti passiivisena viihteenä. Toisaalta elokuvaan ja kirjallisuuteen voidaan tuoda mukaan myös pelillisiä elementtejä, tällaisesta esimerkkejä ovat interaktiiviset elokuvat ja pelikirjat, mutta suurin osa elokuvista ja kirjoista ei sisällä vuorovaikutuksellisia mekaniikkoja. Pelien ja muun viihteen raja sekoittuu usein, mutta pelaamisen aktiivisuus ja vuorovaikutteisuus määrittelevät sen paitsi viihteenä myös toimintana ja harrastuksena.

Haastatellut kokevat pelaamisen rentouttavana tekemisenä, mille annetaan haastatteluissa huomattavasti arvoa. Rentoutumista pidetään pelaamisen yhtenä tärkeimpänä puolena ja pelejä pelataankin haastattelujen perusteella usein rentoutumistarkoituksessa. Pelaamista käytetään siis intentionaalisesti rentoutumisen välineenä, josta kertovat haastatteluissa pelaamisen mainitseminen paitsi tapana rentoutua myös pakokeinona ja tapana pitää yllä energiavarastoja. Pelaamisen tuomaan rentoutumiseen liittyvät haastattelujen perusteella palautuminen, huolien ja murheiden unohtaminen, energian kerääminen ja sen ylläpito, ajatusten järjestäminen, mielialan kohoaminen sekä arjen ja velvollisuuksien vastapainona toimiminen. Pelien rentouttavaa vaikutusta voidaan

pitää terapeuttisena ja hyvinvoinnille laajemminkin merkittävänä. Ronja kuvaa pelaamista rentoutumistarkoituksessa seuraavasti:

”-On saanut hommat tehty siltä päivältä ni sit on sillai, et nyt mä voin mennä pelaamaan, et se on semmonen rentoutumis, että voi pystyy ajattelemaan jotain muuta ja keskittymää vaa siihen pelaamiseen.” (Ronja)

Pelaamisen rentouttava ja palauttava vaikutus perustuu haastattelujen perusteella juuri pelaamiseen uppoutumiseen. Kun pelaamiseen keskitytään kunnolla, se vie ajatukset pois velvollisuuksista ja reaali maailman stressiä aiheuttavista asioista. Pelimaailmaan kuin *sukelletaan*, jolloin kaikki ajatukset ja keskittyminen ovat pelissä ja muu maailma murheineen sulkeutuu ulkopuolelle. Jyrki kuvaa tätä *täysuppoutumisena* ja Iida puolestaan pelin *viemisenä mukanaan*.

Pelaamisen jälkeen voi päivän kuin aloittaa uudestaan ja reaali maailman stressaaviin asioihin tarttua paremmalla mielellä ja uudella energialla. Pelaaminen antaa sekä taukoa arjesta että tuo siihen kaivattua vastapainoa. Haastatelluissa pelaaminen mainitaan sekä tapana kerätä energiaa ja *ladata akkuja* että keinona purkaa ylimääräistä energiaa. Pelaamisen kautta voidaan siis säädellä ja pitää yllä *energiavarantoa*.

Jyrki esittää pelaamisen itselleen energiavarannon ylläpitäjänä ja jopa *terapeuttisena toimintana*:

”Huomaa, että on siihen tarve, että pystyy sulkemaan normaali arkielämän ärsykeitä pois, (kun) pystyy keskittyy siihen peliin. Siinä aikalailla tietää, että mitä sieltä tulee, niin se on semmonen, mikä antaa selvästi sitä energiaa, et jos alkaa suorastaan ahdistaa ympärillä, että kaikki äänet ja pieni meteli ja mitä nyt sattuu olemaankin ni ettei jaksais niihin keskittyä, niin keskittyy siihen peliin. Se on kuitenkin sellainen- maailma, johon uppoutuu, niin sen jälkeen taas on saanu energiaa ja pystyy taas näitä normaalielämän, et se ei häiritse. -Ei ne nyt ehkä suuria kokemuksia ja suuria elämyksiä ole, että olen pelaamisen jälkeen täynnä energiaa... Että ehkä se pikemminkin tuntuu päinvastoin, että -pelaaminen on yks tapa pitää sitä energiavarantoa yllä.” (Jyrki)

Hänelle pelaaminen on tapa saada omaa aikaa ja rauhoittua, kun arkielämä ja sen velvollisuudet alkavat stressata ja ahdistaa liikaa. Pelaamisen kautta hän saa itsensä rauhoitettua, jolloin hän myös pystyy keskittymään ja suhtautumaan paremmin hoidettaviin velvollisuuksiin. Hän kokee pelaamisen auttavan häntä jaksamaan ja toimivan hyvänä aktiviteettina hänen psyykkiselle hyvinvoinnilleen.

Yhtenä huomion arvoisena seikkana haastatteluista nousee esille, että myös pelaaminen voi olla stressaavaa. Peleissä on usein jännittäviä kohtauksia, joiden aikana adrenaliini voi nousta. Jännittävän kohtauksen jälkeen voi olla tarve pitää taukoa ja hengähtää vähän. Pelien aiheuttamaa stressiä ja sydämentykytyksiä ei kuitenkaan pidetä negatiivisena asiana, vaan haastattelujen perusteella ne näyttävät pikemminkin hyvin väliaikaisina ja jopa haettuina kokemuksina. Stressi on tässä tapauksessa siis positiivista, se valmistaa parempaan suoritukseen ja korostaa pelien tuomaa jännitystä. Positiivinen stressi tunnetaan myös tutkimuksellisesti, esimerkiksi Heikkilä ym. yhdistävät siihen työstä ja sen tuomasta paineesta nauttimisen (kts. Heikkilä ym. 2016, 10). Tulkitsen positiivisen stressin tekevän myös pelaamisesta nautinnollisempaa sekä korostavan pelien tuomia tunnetiloja ja pelaajien saavuttamisen kokemuksia.

Kuten aiemmin jo mainittiin, uppoutuminen pelaamiseen johtaa usein ajankulun unohtamiseen ja tämä taas aiheuttaa ongelmia ajankäytössä ja sen suunnittelussa. Kun peleihin keskitytään ja samalla unohdetaan ympäröivä maailma, aika kuluu kuin huomaamatta ja sitä käytetään helposti enemmän kuin oli ennen pelaamisen aloittamisesta suunniteltu. Pelaaminen voi olla paitsi upottavaa myös *koukuttavaa*, jolloin siihen jäädyään kiinni liian pitkäksi aikaa. Tällaista negatiivista uppoutumista peliin edistävät haastateltujen mukaan erilaiset pelimekaniikat:

”Jos se peli on liian koukuttava tai siin ei oo niitä quick save kohtia, että on pakko vaan pelata, ei voi tehdä mitään muuta. Niin sillen se menee vähän, et onks tää terveellistä-.” (Tiia)

”Mullaki kävi sillee, ku se Order ni se oli just nii sellanen elokuvamaine, ei siinä ollut mitään loadin screenejä tai sellast, että näyttäis, et olis hyvä paussee, et se oli just sellanen yhtä litanniaa tarinankulkua ja sit just se jotenkin unohtaa, et siin meni oikeesti niin paljon aikaa, et yhdessä vaihees katto, et kello on viisi aamuyöllä, että ehkä vois mennä nukkumaan.” (Ronja)

Tässä lainauksessa ryhmähaastattelusta Tiia ja Ronja keskusteleivat, kuinka vaikea osa peleistä on jättää kesken. Näissä peleissä ei ole annettu pelaajalle tarpeeksi mahdollisuuksia tallentaa edistymistään pelissä, että hän voisi palata takaisin jatkamaan tallentamastaan kohdasta myöhemmin.

Pelintekijöiden kannalta peleihin uppoutuminen ja jopa koukuttuminen saattaa olla vain positiivista, sillä se pitää pelaajat pelin parissa kauemmin. Pelit suunnitellaankin yleensä mahdollisimman immersiiivisiksi. Pelaajien kannalta vaikuttaa kuitenkin paremmalta, jos he pystyvät itse säätelemään, milloin he lopettavat pelaamistuokionsa ilman, että menettäisivät edistymistään pelissä. Pelimekaniikat, jotka antavat pelaajien itse säädellä ajankäyttöään pelin parissa, eivät

kuitenkaan poista kaikkia ajankäytöllisiä ongelmia. Haastattelujen perusteella myös pelit, joissa omaa ajankäyttöä voi rajoittaa helpommin, sisältävät ajankulun unohtamista. Kuitenkin tällaiset pelimekaniikat voisivat joka tapauksessa vähentää ajankäytöllisiä ongelmia ja tällaisia ratkaisuja on mahdollista tehdä pelisuunnittelussa.

Ajankulun unohtaminen johtaa haastattelujen perusteella yöunien leikkaantumiseen, ruokataukojen unohtamiseen, velvollisuuksien lykkäämiseen tai laiminlyöntiin ja mahdollisesti myös ihmissuhteiden laiminlyöntiin. Sen sijaan, että pelaaminen toimisi rentouttavana, tällaisessa tilanteessa se voi pikemminkin lisätä stressiä, kun pelaajalle tulee aiempaa kovempi kiire saada kaikki velvollisuutensa hoidettua. Ajankäytölliset ongelmat, jotka johtuvat pelien upottavuudesta, nähdäänkin pelaamisen suurimpana uhkana hyvinvoinnille haastateltujen keskuudessa. Tästä huolimatta ajankäytölliset ongelmat ja niiden aiheuttamat haitat nähdään omalla kohdalla väliaikaisina ja oman pelaamisen koetaan pääasiassa olevan tasapainossa muun elämän kanssa.

Pelaamiseen uppoutuminen on sekä positiivista että negatiivista. Hyvänä puolena siinä ovat rentouttavat ja palauttavat kokemukset, kun arkielämän huolet unohtuvat peliin uppoutuessa. Sen sijaan negatiivisena puolena on ajankulun unohtaminen ja tämän myötä erilaisten asioiden kuten levon laiminlyöminen, joka puolestaan johtaa terveyden heikkenemiseen. Pelien rentouttava vaikutus koetaan haastattelujen perusteella merkittävämmäksi kuin ajankulun unohtamisesta johtuva tarpeiden laiminlyöminen, jonka nähdään tapahtuvan vain satunnaisesti. Pelien upottavuus on yksi pelisuunnittelun suurimmista tavoitteista, mutta pelaajille itselleen se tuo sivuilmionä sekä arjen murheiden että ajankulun unohtamista. Näin sen voidaan todeta vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa sekä positiivisesti että negatiivisesti.

5.4 Pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityssuhteet

Pohdin tässä vielä laajemmin muutamaa tutkimuksen tuloksista esiin noussutta pelaamisen, ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityssuhdetta. Merkityssuhteet yhdistävät eri merkityksiä ja niiden kokonaisuuksia toisiinsa. Tarkemmin käsiteltäviksi olen nostanut muutaman oleellimmän ja mielenkiintoisimman merkityssuhteen. Merkityksiä, joista merkityssuhteet koostuvat, ei kuvata tässä enää sen tarkemmin vaan itse merkityssuhteet esitetään ensin taulukkomuodossa (Taulukko 1) ja sen jälkeen niitä pohditaan laajemmin.

Merkityssuhde (merkitysverkostojen välillä)	Merkityssuhde (merkitysten välillä)	Selitys
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Vastapaino x Vapaa-aika	Vapaa-ajan aktiviteetteja kuten pelaamista käytetään vastapainona velvollisuuksille ja muille arjen toiminnoille.
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Tauko x Rytmittäminen	Arkea rytmitetään tauoiksi määriteltyjen pelituokioiden avulla.
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Ylimääräinen aika x Ajankuluttaminen	Ylimääräiseksi koettua aikaa kulutetaan pelaamalla, jolloin tämä aika saa lisäarvoa.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Ajankulun unohtaminen x Perustarpeet	Ajankulun unohtaminen pelatessa voi johtaa perustarpeiden laiminlyöntiin.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Ajankulun unohtaminen x Ihmissuhteet	Ajankulun unohtaminen pelatessa voi johtaa sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiin.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Saavuttaminen x Yhteinen tekeminen ja jakaminen	Pelaamisen kilpailullisuus etenkin muiden kanssa pelatessa vahvistaa sen tuomia onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Harrastus x Mielekkyys	Pelien sisällöt, niiden herättämät tunteet ja tuomat mielialat sekä saavuttamisen kokemukset tekevät pelaamisesta mielenkiintoisen ja mielekkään harrastuksen.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Ajanvienti x Uppoutuminen	Uppoutuminen pelaamiseen voi johtaa ajankulun unohtamiseen ja ajankäytön tasapainon pettämiseen.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Vastapaino x Rentoutuminen	Pelaaminen toimii uppoutumisen kautta rentouttavana aktiviteettina ja täten vastapainona muulle elämälle.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Yhteisöt ja identiteetti x Sosiaalisuus	Pelaaminen on aktiviteettina ja harrastuksena yhteisöllistä, mutta sen sosiaalisuus vaihtelee pelaajien välillä.

Taulukko 1: Ajankäytön ja hyvinvoinnin pelaamiseen liittyvät merkityssuhteet

Edellinen taulukko (Taulukko 1) esittää aineiston analyysistä esiin nousseet merkityssuhteet. Nämä esitetään ensin mainitsemalla mihin merkitysverkostoihin ne liittyvät, joko ajankäytöllisiin, hyvinvoinnillisiin tai molempiin. Merkityssuhde esittää, minkä merkitysten välillä merkityssuhde

esiintyy ja selitys sisältää kuvauksen siitä, mitä tämä merkityssuhde tarkoittaa. Merkityssuhteet merkitysverkostojen ja merkitysten välillä on kuvattu merkillä x.

Digitaalisen pelaamisen ajankäytön merkitysverkoston sisäiset merkityssuhteet, joita taulukko nostaa esille käsittelevät, millaisena aikana pelaamiselle annettu aikaresurssi määritellään ja mitä erilaiseksi määriteltyjen aikojen kautta pyritään saamaan. Pelaamiseen käytetty aika määritellään vapaa-ajaksi, ylimääräiseksi ajaksi ja tauoksi, mikä kertoo pelaamisen priorisoinnista vasta velvollisuuksien jälkeen. Pelaamiseen käytettävä aika ei ole kuitenkaan turhaa vaan sillä tavoitellaan erilaisia asioita. Yksinkertaistettuna vapaa-ajalla pelaamisella haetaan vastapainoa velvollisuuksille, tauolla pelaamisella rytmiä arkeen ja ylimääräisellä ajalla pelaamisella lisää arvoa aikaan. Digitaalista pelaamista arvostetaan ajankäytössä velvollisuuksia vähemmän, mutta toisaalta sitä käytetään ajankäytön ja sen suunnittelun tukena.

Digitaalisen pelaamisen hyvinvoinnin merkitysverkoston sisäiset merkityssuhteet, joita taulukko sisältää eivät anna yhtä yhtenäistä kuvaa pelaamisesta osana hyvinvoinnin eri merkityksiä. Yhtenä merkityssuhteena tulee esille negatiivinen yhteys pelaamiseen uppoutumisesta johtuvan ajankulun unohtamisen ja oman hyvinvoinnin laiminlyömisestä välillä. Pelaamiseen uppoutuessa liikaa perustarpeet, kuten lepo ja ruokailu, ja ihmissuhteet voivat kärsiä. Tämän tapahtuessa tarpeeksi usein ja säännöllisesti pelaamisesta tulee ongelmapelaamista kuten myös WHO:n (2018) tautimäärittäminen peliriippuvuudesta esittää. Peliriippuvuuteen liittyvät WHO:n määritelmän mukaan kontrollin menettäminen pelaamisesta, sen priorisointi muiden toimien ylitse ja jatkaminen huolimatta sen negatiivisista vaikutuksista. Oman kokemuksensa mukaisesti kukaan haastateltavista ei näe pelaamista ongelmapelaamisena, saati peliriippuvuutena, mutta satunnaisia ajankäyttöllisiä ongelmia löytyy kaikilla. Pelaaminen siis sisältää aktiviteettina elementtejä, etenkin uppoutumisen, jotka ovat helposti addiktoivia.

Pelaamisen kilpailullisuus on sekä negatiivinen että positiivinen asia. Kilpaileminen on yleensä sosiaalista, hyvin usein urheilussakin kilpaillaan muita vastaan eikä vain omaa itseään. Pelaamisen kilpailullisuus on monimuotoista, se voi olla yksin kilpailemista vieraita tai tuttavien vastaan tai se voi olla kilpailemista tiimissä vieraiden tai tuttavien kanssa muita tiimejä vastaan. Kilpaileminen muita vastaan voi tapahtua joko kotisohvalla tai sitten internetin välityksellä. Pelien kilpailullisuus haastattelujen perusteella voimistaa sekä onnistumisen että epäonnistumisen kokemuksia.

Häviäminen sosiaalisessa tilanteessa harmittaa enemmän, koska siihen saattaa liittyä häpeän tai noloitumisen tunteita. Samassa tiimissä muiden kanssa pelatessa häviöön liitetään myös

syllisyyden tunne. Samalla tavalla voidaan todeta, että voitto muita vastaan maistuu makeammalta ja pönkittää itsetuntoa, sillä se korostaa kokemusta omasta onnistumisesta ja osaamisesta.

Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostojen väliset merkityssuhteet käsittelevät osittain samoja asioita kuin on jo käyty läpi. Tämä johtuu siitä, että ajankäyttöä ja hyvinvointia ei voida täysin erottaa toisistaan, esimerkiksi hyvinvointiin liittyvä uppoutuminen sisältää ajallisia ulottuvuuksia, kuten ajankulun unohtamisen. Ajankulun unohtaminen voi johtaa ajankäytön tasapainon pettämiseen ja tämän myötä ongelmiin muiden elämän ja hyvinvoinnin osa-alueiden kanssa. Myös pelaamisen toimimisella vastapainona on sekä ajankäytöllinen että hyvinvoinnillinen ulottuvuus. Pelaamista käytetään vapaa-ajan aktiviteettina vastapainona velvollisuuksille, mutta sen toimimisen vastapainona mahdollistaa uppoutumisesta seuraava rentoutuminen.

Digitaalista pelaamisesta ei tehtäisi ja harrastettaisi, jos sitä ei koettaisi mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi. Mielekkään aktiviteetin ja mielenkiintoisen harrastuksen pelaamisesta tekevät pelien sisällöt sekä niiden tuottamat tunteet, mielialat ja saavuttamisen kokemukset. Mukaan mielekkyyteen voidaan liittää myös pelaamisen sosiaalisuus, etenkin sen yhteisöllisyys. Pelaamisen sosiaalisuus vaihtelee pelaajien kesken, mutta joillekin juuri sen yhteisöllisyys tekee siitä varteen otettavan aktiviteetin ja harrastuksen.

Tämän kappaleen käsittelemät merkityssuhteet eivät sisällä kaikkia tutkimuksessa esiin nousseita merkityksiä vaan pikemminkin niitä merkityssuhteita, joita löysin eri merkityskokonaisuuksien ja merkitysverkostojen välillä ja halusin nostaa enemmän esille. Näiden perusteella digitaalinen pelaaminen on aktiviteetti, jonka ajankäytölliset ja hyvinvoinnilliset merkitykset ovat yhteydessä toisiinsa. Merkityksiä ei ole mahdollista eikä otollistakaan täysin erottaa toisistaan vaan niiden yhteyksien kautta voidaan pohtia sitä, miksi ilmiötä merkityksellistetään tietyllä tavalla ja mitä tämän merkityksellistämisen kautta pyritään saavuttamaan. Esimerkiksi pelaamiselle annettava aikaresurssi määritellään vapaa-ajaksi sen vuoksi, että tämän kautta halutaan tuotoksena saada vastapainoa muulle arjelle. Vapaa-ajan määritelmän myötä pelaaminen voidaan selkeästi erottaa muusta arjesta ja velvollisuuksista.

6. Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen johtopäätökset, jotka ovat syntyneet aineiston tuloksien perusteella, ja pohditaan näiden yhteiskunnallista merkitystä. Tutkimuksen tavoitteena on ollut luoda mahdollisimman laaja kuva siitä, kuinka digitaalisia pelejä pelaavat kokevat pelaamisen osana omaa hyvinvointiaan ja ajankäyttöään sekä millaisia merkityksiä he tälle aktiviteetille antavat. Tutkimuksen tavoitteeseen on vastattu tutkimuskysymysten kautta, jotka ovat:

- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana ajankäyttöään ja vapaa-aikaansa?
- Mitä merkityksiä pelaajat antavat pelaamiselleen osana hyvinvointiaan?
- Millaisia ajallisia ja hyvinvointikokemuksia pelaamisen voidaan todeta tuottavan?

Tutkimuksen toteuttaminen alkoi tutkimuskehyksen, tutkimustavoitteen ja tutkimuskysymyksien asettamisen jälkeen aineistonkeruulla teemahaastattelujen kautta. Tutkimuskehyksenä toimi fenomenologis-hermeneuttinen teoria kokemuksista ja näiden muodostamista merkitysverkostoista. Teemahaastattelut olivat pääasiassa yksilöhaastatteluja, mutta viimeinen toteutettiin ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu erosi yksilöhaastatteluista siinä, että haastattelutilanteessa tapahtunut kokemusten uudelleentulkinta ei ollut vain haastattelutilanteen, sen kysymysten ja tutkijan läsnäolon vaikutuksessa syntynyttä vaan selkeästi myös muiden haastateltavien rohkaisemaa. Ryhmähaastattelussa kokemuksia pohdittiinkin reippaasti dialogissa, joka oli positiivinen asia. Havaintojeni mukaan dialogissa syntyneet tulkinnat pysyivät yksilön omina siinä mielessä, että hän intentionaalisena toimijana arvioi ja kommentoi muiden esittämiä tulkintoja sen sijaan, että olisi suoraan hyväksynyt nämä omikseen.

Tutkimuksen aineisto analysoitiin tulkitsevan fenomenologisen analyysin eli IPA:n kautta. Tämä analyysimetodi oli minulle täysin uusi ja löysin sen etsiessäni tietoa fenomenologisista tutkimusmenetelmistä, joiden kautta kokemuksellista aineistoa voidaan analysoida. Ennen IPA:aan päätymistä olin jo analysoinut aineiston kertaalleen sisällönanalyysin kautta, jolloin yksilöllisten merkitysten sijaan aineistosta oli etsitty vain jaettuja merkityksiä. IPA:n tullessa mukaan aineiston analyysi tarkentui ja yksilöllisten merkitysten kautta edettiin kohti yleisiä merkitysverkostoja.

Digitaalinen pelaaminen on aktiviteettina yleistynyt Suomessa Pelaajabarometrien ja Tilastokeskuksen vapaa-ajan tutkimusten mukaan, jolloin myös sen tutkimisen yhteiskunnallinen merkitys on kasvanut (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016; Tilastokeskus 2019; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018). Tutkimuksellinen kiinnostus pelaamista kohtaan on ollut sekä kasvavaa että monitieteellistä, tutkimusta on tehty paitsi pelitutkimuksen myös terveystieteen, psykologian ja filosofian, kulttuuritieteiden ja yhteiskuntatieteiden sisällä. Yhteiskuntatutkimuksessa pelaamista on tutkittu esimerkiksi Goffmanin (1967) toimesta. Pelitutkimuksenkin piirissä pelaamista ja pelejä on tutkittu yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta etenkin pelaamisen sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä tutkittaessa (vrt. Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016). Yhteiskunnallisella tutkimuksella on monia mahdollisia tutkimuskohteita pelaamiseen liittyen, sillä pelaamisella on monia yhtymäkohtia niin sosiaaliseen kuin yhteiskunnalliseen elämään.

Tutkielmani on käsitellyt digitaalista pelaamista juuri yhteiskunnallisesta näkökulmasta keskittyen pelaajien kokemuksiin. Tutkimukseni on kuitenkin pelitutkimusta siinä mielessä, että se on keskittynyt tutkimaan pelaajia ja pelikulttuuria, jotka ovat pelitutkimuksen osa-alueita. Yhtymäkohtia pelitutkimukseen löytyy myös esimerkiksi uppoutumisen käsitteen kautta, jota tutkitaan pelitutkimuksissa immersiona.

Näkökulmana ovat olleet digitaalisen pelaamisen lisäksi ajankäyttö ja hyvinvointi. Tutkimukseni asettuu hyvinvoinnin tutkimuksessa osaksi subjektiivisen ja kokemuksellisen hyvinvoinnin tutkimuskenttää. Hyvinvointia on perinteisesti tutkittu pääasiassa objektiivisesti erilaisten mittareiden kautta, mutta Raijas on tämän sijaan painottanut arjen hyvinvoinnin tutkimusta, joka keskittyy ihmisten omiin kokemuksiin hyvinvoinnistaan (Raijas 2008, 1–8). Tutkielmani on pyrkinyt tällaiseen ihmisten omaa näkökulmaa ja kokemusta tavoittavaan otteeseen. Huolimatta keskittymisestä vain subjektiiviseen ja kokemukselliseen hyvinvointiin sekä yhteen aktiviteettiin, tutkimuksen tulokset kattavat laajasti subjektiivisen hyvinvoinnin osalta Allardtin (1976) esittämät hyvinvoinnin eri ulottuvuudet: terveyden, sosiaalisen hyvinvoinnin, itsensä toteuttamisen ja onnellisuuden.

Ajankäytön ja vapaa-ajan tutkimuksen teoria on pohjautunut tutkimuksessani etenkin Robinsonin ja Godbeyn ajankäytöllisiin tutkimuksiin ja Raijaksen (2008) teoriaan arjen hyvinvoinnista. Ajankäytön ja vapaa-ajan tutkimus tutkii yksinkertaistettuna mihin aktiviteetteihin aikaa käytetään, miksi ja mitä käytetyllä ajalla saadaan (vrt. Robinson 1977, 25; Robinson & Godbey 1997, 253). Oma tutkimukseni on vastannut näihin kysymyksiin digitaalisen pelaamisen suhteen esittämällä pelaamisen kokemuksille annettujen merkitysten kautta sen motivaatioita sekä koettuja tuotoksia.

Oman tutkimukseni tarkoituksena on ollut tuoda lisää tietoa digitaalisesta pelaamisesta uudesta näkökulmasta ja tuoda esiin sitä, miten pelaajat itse kokevat pelaamisensa suhteessa hyvinvointiinsa ja ajankäyttöön sekä miksi he valitsevat pelaamisaktiviteetin. Tutkimukseni sijoittuu paitsi digitaalisen pelaamisen myös ajankäytön, vapaa-ajan sekä hyvinvoinnin tutkimuskenttiin. Pelitutkimusta on lähestytty pelaajien tutkimuksen näkökulmasta ja hyvinvointitutkimusta subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen teoriapohja on ollut melko laaja, joka toi omat haasteensa tutkimuksen teolle etenkin tutkimuksen rajaamisen suhteen. Luotan, että tutkimuksestani kuitenkin huomaa, kuinka ajankäyttö, vapaa-aika ja hyvinvointi kietoutuvat tiukasti yhteen vapaa-ajan aktiviteettia kuten digitaalista pelaamista tutkittaessa.

Palataan hetkeksi kokemuksen fenomenologiseen teoriaan. Ihmiset suunnittelevat toimintaansa paitsi tarpeidensa myös odotuksiensa (expectation) pohjalta. Odotukset syntyvät aiempien kokemusten tulkinnoista eli näille annetuista merkityksistä ja toimivat motivaationa tulevaisuuden toiminnalle. (vrt. Ulvinen 2012, 49–56; Schütz 1967, 45–53, 78–83.) Tällöin aiemmista positiiviseksi tulkituista kokemuksista syntyneet odotukset motivoivat pelaamaan, kun taas huonot kokemukset saavat lopettamaan, vähentämään tai muuttamaan pelaamisaktiviteettia. Toiminnan pohjalla ovat myös Allardtin (1976, 28–31) esittämät hyvinvointi arvot. Se, mitä yksilö pitää hyvinvoinnilleen positiivisena ja tavoittelemisen arvoisena, ohjaa hänen toimintaansa eli tässä tapauksessa hänen pelaamistaan.

Mitä pelaajat siis kokevat saavansa pelaamisesta ja mitä he tulevaisuudessa odottavat pelaamisen heille tuovan? Pelaamisesta saatavat ja sen viemät resurssit eivät jää vain tulkinnan tasolle vaan tulevat osaksi henkilön hyvinvointia ja sen kokemista. Samalla tavalla pelaaminen myös asettuu konkreettisesti osaksi arkea ja ajankäyttöä, näiden hallintaa ja suunnittelua. Käydään seuraavaksi hieman tarkemmin läpi merkityksiä, jotka tässä tutkimuksessa nousivat esille pelaamisen kokemuksista ja toimivat tutkimuksen tuloksina.

Digitaalisen pelaamisen merkitysverkosto, joka tässä tutkimuksessa rakennettiin, vastaa edellä esitettyihin kysymyksiin sekä ajankäytön että hyvinvoinnin näkökulmista. Hyvinvoinnin merkityksistä esiin nousivat mielekkyys, sosiaalisuus, uppoutuminen ja terveys. Ajankäytön merkityksistä esiin nousivat puolestaan ajan määrittely, ajanvienti, ajankäytön väline sekä harrastus ja identiteetti. Huomioitavaa on, että eri henkilöt painottivat eri asioita kohdallaan. Tämä johtuu tulkintani mukaan siitä, että pelaamisen tavoilla oli suurta vaihtelua haastateltavien kesken ja toisaalta pelaajat myös saattoivat hakea eri asioita pelaamisellaan ja tämän vuoksi ohjautua pelaamaan itselleen ominaisella tavalla.

Digitaalisen pelaamisen ajankäytössä nousi esiin pelaamisen käyttäminen osana ajankäytön suunnittelua. Pelaamista käytetään rytmittämään arkea luomalla siihen taukoja, vastapainona velvollisuuksille pelaamalla vapaa-aikana ja kuluttamaan muuten ylimääräiseksi nähtyä aikaa ja tuomaan tähän lisäarvoa. Ajankäytön suunnittelun takana ovat sekä yksilölliset että jaetut merkitykset, joiden perusteella pelaamisen arvoa verrataan muihin aktiviteetteihin ja siihen käytettävää aikaa säädellään. Ajankäytössä velvollisuuksia priorisoidaan pelaamisen ylitse, mutta myös pelaamiselle osoitetaan ja varataan aikaa. Koska pelaaminen vie aikaa ja pelatessa ajankuluminen unohtuu helposti, on sen kanssa pidettävä huolta ajankäytön tasapainosta.

Yllättävin ajankäyttöön liittyvä tulos oli, kuinka pelaajat juuri intentionaalisesti käyttävät pelaamista ajankäyttönsä ja sen suunnittelun tukena. Pelaaminen nähdään yhteiskunnallisesti usein ajankäytön kannalta negatiivisena asiana, joka pikemminkin aiheuttaa ajankäytöllisiä ongelmia kuin toimii sen tukena. Pelaamisen nähdään tällöin vievän liikaa aikaa ja siihen käytetyn ajan nähdään olevan jopa huonosti käytettyä aikaa, esimerkiksi ruutuaikaa, jota pitäisi vähentää. (esim. Ahonen ym. 2008, 24; Syväoja ym. 2013.) Olettamukseni oli tutkimukseen lähtiessäni, että pelaaminen olisikin ajankäytön kannalta pikemminkin ongelmia tuova kuin ajankäyttöä tukeva aktiviteetti. Tutkimuksen valossa näyttää kuitenkin siltä, että pelaaminen enemmänkin tukee kuin häiritsee ajankäyttöä.

Pelaaminen ei ole ajankäytön kannalta täysin ongelmatonta, sillä siihen uppoutuminen voi silti johtaa ajankulun unohtamiseen ja muiden asioiden laiminlyöntiin. Omaa pelaamista kuitenkin pyritään hallitsemaan ja sen negatiivisia vaikutuksia välttämään eri tavoin. Pelaajat pyrkivät löytämään pelaamiselleen tasapainon muiden aktiviteettiensa kanssa esimerkiksi varaamalla pelaamiselle aikaa tai pelaamalla vasta velvollisuuksiensa jälkeen. Kaiken kaikkiaan pelaamiseen käytettyä aikaa siis suunnitellaan ja sitä pyritään hallitsemaan, jolloin pelaamiselle etsitään tasapainoa ja sitä pyritään käyttämään ajankäyttöä tukevana aktiviteettina.

Digitaalisen pelaaminen hyvinvointiin liittyvät merkitykset kattavat laajasti subjektiivisen hyvinvoinnin eri puolia. Tutkimuksessa esille tuli Allardtin (1976) hyvinvoinnin eri osa-alueisiin liittyviä merkityksiä: mielekäs tekeminen osana itsensä toteuttamista, sosiaalinen hyvinvointi osana yhteisyyssuhteita ja terveys osana elintasoja. Pelaaminen on ensinnäkin mielekäs vapaa-ajan aktiviteetti, joiden sisällöt ovat mielenkiintoisia esimerkiksi pelien tarinallisuuden ja grafiikkojen myötä.

Pelaamisen mielekkääksi tekevät niiden sisältöjen kanssa niiden tuottamat kokemukset, jotka kattavat tunteet ja mielialat, saavuttamisen, sosiaalisuuden, rentoutumisen, itsensä toteuttamisen

sekä onnellisuuden kokemukset. Saavuttamisen kokemukset sisältävät onnistumisen ja oivaltamisen kokemuksia esimerkiksi päästessä seuraavalle tasolle tai kehittyessä pelissä. Pelaaminen vaikuttaa mielialaan ja tunteisiin niin onnistumisten ja epäonnistumisten kuten myös pelien sisältöjen ja näiden viihdyttävyyden kautta. Pelaaminen on usein sosiaalista, monelle pelaaminen on yhteistä tekemistä tai kokemusten jakamista heidän läheistensä kanssa. Se on myös rentouttavaa tekemistä, koska pelaamiseen keskittymällä siihen uppoudutaan ja näin arkihuolet voidaan unohtaa hetkeksi. Uppoutuminen voi kuitenkin johtaa ajankulun unohtamiseen, joka voi heikentää terveyttä, kun ajanvähyyden vuoksi saatetaan laiminlyödä perustarpeita ja liikuntaa. Toisaalta on olemassa myös liikunnallisia pelejä kuten Pokémon Go, joka motivoi liikkumaan ja käymään ulkona. Kaiken kaikkiaan pelaaminen tuo elämään mielekästä sisältöä ja parantaa mielialaa, jolloin sen voidaan tulkita olevan osa henkilön onnellisuutta sekä tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan.

Eri henkilöiden kohdalla eri merkitykset painottuvat sen mukaan, miten he pelaavat ja mitä he pelaamisellaan hakevat. Pelaamisen kenttä pitää sisällään monenlaista toimintaa ja pelaamisen tavoissa on eroja niin pelilaitteen, peligenrejen kuin pelaamisen sosiaalisuudenkin suhteen. Yleensä pelaajat pelaavat monella eri laitteella, mutta heillä on kuitenkin yksi laite, joka nousee muiden ylitse. Näin on myös peligenrejen kanssa. Kuitenkin eri pelilaitteilla ja eri peligenrejä pelatessa arvostetaan hieman erilaisia asioita esimerkiksi roolipelejä pelaavat korostavat näiden tarinallisuutta, kun taas tasohyppelypelejä pelaavat korostavat näiden pelimekaniikkoja. Pelaamisen sosiaalisuus vaihtelee paitsi pelaajien myös pelilaitteiden välillä, esimerkiksi tietokoneella pelataan etenkin yksinpelejä, kun taas konsoleilla pelataan paljon myös ystävien ja perheenjäsenten kanssa paikallisesti. Myös se, kuinka tärkeänä osana elämää pelaaminen koetaan, vaihtelee pelaajien kesken. Riippuen siitä, kuinka isona osana pelaaminen nähdään omaa elämää, se voidaan nähdä harrastuksena ja osana omaa identiteettiä, mutta pelaaminen enemmänkin pelaavilla on vain yksi harrastus muiden joukossa.

Pelaamisen merkitysverkostojen kuten myös pienempien merkityskokonaisuuksien ja itse merkitysten välillä löytyi merkityssuhteita, jotka sitoivat näitä yhteen. Merkityssuhteet ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkostojen välillä selittävät ihmisten toimintaa. Ajankäyttö onkin toiminnan suunnittelua, jolla pyritään hyvinvoinnin tuottamiseen (vrt. Raijas 2008). Odotukset siitä, että ajan käyttäminen tiettyyn aktiviteettiin tuottaa tiettyjä hyvinvointikokemuksia, ovat osa ihmisen tietovarantoa ja motivoivat toimintaa (vrt. Ulvinen 2012, 49–56; Schütz 1967, 45–53, 78–83).

Merkityssuhteita, jotka nousivat tässä tutkimuksessa esille, olivat muun muassa merkityssuhde pelaamisen ajan määrityksen ja sen käyttämisen ajankäytön välineenä välillä. Vapaa-ajalla pelatessa

haetaan vastapainoa velvollisuuksille, tauolla pelatessa rytmiä arkeen ja ylimääräisellä ajalla pelatessa lisäarvoa aikaan. Merkityssuhteena esiin nousi myös hyvinvointiin negatiivisesti liittyvä merkityssuhde pelaamiseen uppoutumisesta johtuvan ajankulun unohtamisen ja oman hyvinvoinnin laiminlyömisestä välillä. Toisaalta ilman upottavaa vaikutusta pelaaminen ei olisi rentouttavaa eikä sitä voitaisi käyttää vastapainona arjelle ja tuomaan taukoja velvollisuuksien keskelle.

Tutkimukseni onnistui arvioltani hyvin tavoittamaan digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkityksiä. Sen tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin eli millaisia merkityksiä pelaamisen kokemuksille annetaan sekä osana ajankäyttöä että hyvinvointia ja millaisia ajallisia ja hyvinvointikokemuksia pelaaminen tuottaa. Tutkimuksien tuloksissa tulee esiin haastateltujen oma kokemus ja löydetty tulokset kattavat melko laajasti sekä ajankäyttöön että hyvinvointiin liittyviä merkityksiä.

Jälkikäteen arvioiden tutkimus olisi kuitenkin voinut onnistua paremmin aineiston hankinnassa sekä tutkimusprosessin suunnittelussa. Haastatteluissa pyrin fenomenologisen tutkimuksen vaatimaan keskustelunomaisuuteen, mutta joidenkin haastattelujen kohdalla tämä olisi voinut toteutua paremmin. Puutteet aineistonkeruussa tulivat omasta tottumattomuudestani erilaisten haastattelujen toteuttamiseen ja käytetyn aineiston analyysimetodin IPA:n löytämisestä vasta aineistonkeruun ja ensimmäisen analyysin jälkeen. Lisätyötä tutkimukseen aiheutti siis myös aineiston analysoiminen kahdesti, ensin laadulliseen tutkimukseen yleisesti soveltuvalla sisällönanalyysillä ja sen jälkeen IPA:n mukaisesti. Aineiston kerääminen ennen metodologian lukkoon lyömistä tarkoitti, että aineisto ei ollut analyysimetodiin niin soveltuva kuin se olisi parhaassa tapauksessa voinut olla. Mahdolliset puutteet nostivat tarvetta erityiseen tarkkuuteen aineiston analyysissä, jotta tulokset vastaisivat mahdollisimman hyvin todellisia kokemuksia. Tästä huolimatta uskon, että tutkimuksen aineisto yhdessä sen analyysin kanssa tuovat esiin haastateltujen autenttisia kokemuksia ja ilmiötä hyvin kuvaavan merkitysverkoston.

Laadullisessa tutkimuksessa tulokset eivät ole tilastollisesti yleistettävissä vaan niiden pätevyys perustuu tutkimuksen johdonmukaisuuteen ja aineistosta tehtyihin johtopäätöksiin. Johtopäätökset ovat aineiston sekä rajoittamia että mahdollistamia. Tutkimukseni pätevyyden voidaan nähdä riippuvan siitä, kuinka hyvin sen tulokset ovat yleistettävissä ja kuinka hyvin se on onnistunut kuvaamaan autenttisia kokemuksia. Yleistäminen on tapahtunut kulkemalla yksilöllisten merkitysten kautta kohti koko aineistoa kuvaavaa merkitysverkostoa sekä käsitteellistämisen kautta, jolloin yksilölliset merkitykset ovat saaneet teoreettisen muodon esimerkiksi käsitteinä mielekkäys

ja uppoutuminen. (Lehtomaa 2005, 186; Perttula 2005, 153–157; Smith, Flowers & Larkin 2009, 3–4, 37.)

Näen, että näitä samoja merkityksiä löytyisi, vaikka aineistona olisikin ollut eri pelaajien haastattelut. Toisaalta eri tutkija olisi voinut jakaa merkitykset kokonaisuuksiin hieman eri tavoin tai nostaa esiin eri asioita aineistosta, sillä laadullisessa ja etenkin hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkimuksen tulokset syntyvät tutkijan tulkitsemisena hänen päättelynsä kautta. Tästä huolimatta näen tutkimustulosten olevan yleistettävissä digitaaliseen pelaamiseen laajemmin ja kuvaavan hyvin pelaajien autenttisia kokemuksia.

Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkoston mallia, joka tässä tutkimuksessa luotiin (Kuvio 3, Kuvio 4 & Kuvio 5) voisi olla mielenkiintoista käyttää pohjana erilaisia aktiviteetteja ja näille annettuja ajankäytöllisiä ja hyvinvoinnillisia merkityksiä tutkittaessa. Esitystapa voisi toimia erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien ja harrastusten kanssa ja sen kautta voitaisiin vastata samanlaisiin kysymyksiin eli mitä aktiviteetilla koetaan saavan, miten se asettuu osaksi ajankäyttöä ja hyvinvointia sekä mikä tässä aktiviteetissa motivoi. Tämänkaltaisia tutkimuksia on toki jo olemassa, esimerkiksi Salosen (2015) tutkimus, joka keskittyy tietyn ikäluokan eri vapaa-ajan aktiviteettien tuottamiin hyvinvointikokemuksiin. Mielenkiintoista olisi kuitenkin vertailla nousisiko tässä tutkimuksessa esitettyä merkitysverkoston mallia käyttämällä eri aktiviteeteista esiin samoja vai eri merkityksiä. Digitaalisiin peleihin liittyen tutkimusta olisi mahdollista jatkaa keskittämällä se johonkin kohderyhmään, pelialustaan tai peligenreen. Nostettaisiinko esiin pelaamisessa osittain erilaisia merkityksiä tai painotettaisiinko näitä eri tavoin?

Tutkimukseni on tuonut lisätutkimusta aiheeseen, jota tutkitaan jo melko paljon. Tutkimukseni tutki aihetta kuitenkin melko uudenaikaisesta näkökulmasta, joka kiinnitti huomion laajasti pelaamisen eri puoliin. Pelaamisen merkityksiä on tutkittu aiemminkin, esimerkiksi Nevalan (2017) ja Komulaisen (2007) toimesta, jotka nostivat esiin pelaamisen merkityksistä sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä flow-kokemusta. Omassa tutkimuksessani erona on ollut kuitenkin lähestyä pelaamisen merkityksiä ajankäytön ja hyvinvoinnin näkökulmasta sen sijaan, että tutkimus olisi keskittynyt vain yhteen tai muutamaan merkitykseen. Tutkimuksessani pelaamisen sosiaalisuus esiintyykin yhtenä merkityksenä muiden joukossa ja Komulaisen esittämää flow-kokemusta voidaan pitää osana uppoutumista.

Pelaaminen oli tätä tutkimusta varten irrotettu henkilön muista aktiviteeteista, mutta se on yhdessä muiden aktiviteettien kanssa osana hänen ajankäyttöään ja hyvinvointiaan sekä tukien näitä että vieden niiltä resursseja. Pelaamisen suhde ajankäyttöön ja hyvinvointiin on monitahoinen, minkä

vuoksi tätä suhdetta on mielenkiintoista tutkia. Digitaalisen pelaamisen ollessa yksi suosituimmista aktiviteeteista, on tärkeää tutkia, miksi tätä aktiviteettia tehdään, mitä sillä koetaan saavan ja millaiseksi osaksi se asettuu henkilön elämää. Tutkimukseni on tarjonnut yhden vastauksen näille kysymyksille.

7. Lähteet

- Ahonen, Timo & Hakkarainen, Harri & Heinonen, Olli J. & Kannas, Lasse & Kantomaa, Marko & Karvinen, Jukka & Laakso, Lauri & Lintunen, Taru & Lähdesmäki, Liisa & Mäenpää, Pasi & Pekkarinen, Heikki & Sääkslahti, Arja & Stigman, Sari & Tammelin, Tuija & Telama, Risto & Vasankari, Tommi & Vuori, Mika (2008) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Alasuutari, Pertti (1994) Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Backman, Jussi (2018) Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 25–40.
- Brown, Emily & Cairns, Paul (2004) A Grounded Investigation of Game Immersion. Conference: Extended Abstracts of the 2004 Conference on Human Factors in Computing Systems. CHI 2004: April 2004, 1297–1300.
[http://complexworld.pbworks.com/f/Brown+and+Cairns+\(2004\).pdf](http://complexworld.pbworks.com/f/Brown+and+Cairns+(2004).pdf). Viitattu 5.2.2020.
- Eskelinen, Markku (2005) Pelit ja pelitutkimus luovassa taloudessa. Helsinki: Sitra.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2014) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2010) Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Goffman, Erving (1967) Interaction Ritual: Essays in Face to Face Behavior. 2005 vuoden painos. New Brunswick: Transaction Publishers.

- Gubrium, Jaber F. & Holstein, James.A (2001) From the Individual Interview to the Interview Society. Teoksessa Jaber F. Gubrium, & James A. Holstein (toim.) Handbook of Interview Research, 2–32.
https://www.researchgate.net/publication/312987868_From_the_individual_interview_to_the_interview_society. Viitattu 23.10.2019.
- Hanifi, Riitta (2005) Vapaa-ajan harrastukset - itse tekeminen, aktiivinen harrastaminen. Teoksessa Mirja Liikkanen & Riitta Hanifi & Ulla Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus, 119–134.
- Hanifi, Riitta (2009) Musiikin aktiiviset harrastajat. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 225–249.
- Heikkilä, Päivi & Tikkamäki, Kati & Rytövuori, Sanna & Ainasoja, Mari & Oksman, Virpi (2016) Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi. Keinoja stressin paremman puolen löytämiseksi. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy, 10.
https://www.vtt.fi/inf/julkaisut/muut/2016/Eustress-Ala_tule_paha_stressi.pdf. Viitattu 5.2.2020.
- Heikkinen, Hannu L.T. (2015) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 149-167.
- Helve, Helena (2009) Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 250–269.
- Kari, Tuomas (2017) Exergaming Usage: Hedonic and Utilitarian Aspects. Jyväskylä: University of Jyväskylä. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52866/978-951-39-6956-1_vaitos11022017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.2.2020.
- Kinnunen, Jani & Lilja, Pekka & Mäyrä, Frans (2018) Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. TRIM Research Reports 28.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 11.2.2020.

- Koivisto, Kaisa (2012) Koettu hallitsematon minuus: Kokemus psykoosista ja autetuksi tulosta psykiatrisen sairaalahoidon aikana. Fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa Liisa Kiviniemi & Kaisa Koivisto & Timo Latomaa & Milla Merilehto & Pirkko Sandelin & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 117–143.
- Komulainen, Jeppe (2007) Pelaamiskokemukset ja pelaamisen yksilöllisten merkitysten yhteys flow'n kokemiseen. Helsinki: Helsingin yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19925/pelaamis.pdf>. Viitattu 17.3.2020.
- Koskimaa, Raine (2004) Mobiilipelit. Teoksessa Marja Kankaanranta & Pekka Neittaanmäki & Päivi Häkkinen (toim.) Digitaalisten pelien maailmoja. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos & Agora Center, Game Lab, 89–96.
- Laine, Timo (2015) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 29–51.
- Lappeteläinen, Helena (2019) Unohda hetkeksi paineet ja ihmissuhdekiemurat! Metsään uppoutuminen tekee meille hyvää, ja siihen on nyt kehitetty kolmen vaiheen menetelmä. Yle Uutiset: 1.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10967946>. Viitattu 5.2.2020.
- Latomaa, Timo (2005) Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. 1. painos. Helsinki: Dialogia, 17–88.
- Latomaa, Timo (2012) Ymmärtävä psykologia: Subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa Liisa Kiviniemi & Kaisa Koivisto & Timo Latomaa & Milla Merilehto & Pirkko Sandel & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 15–48
- Lehtomaa, Merja (2005) Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. 1. painos. Helsinki: Dialogia, 163–194.
- Liikkanen, Mirja (2005) Vapaa-aika muutoksessa - merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa Mirja Liikkanen & Riitta Hanifi & Ulla Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus, 7–30.

- Liikkanen, Mirja (2009) Johdanto. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 7–18.
- Liimakka, Satu (2012) Kokemus, kieli ja kokemuksen mieli: Metodologisia pohdintoja. Teoksessa Liisa Kiviniemi & Kaisa Koivisto & Timo Latomaa & Milla Merilehto & Pirkko Sandel & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 101–114.
- Matikainen, Tuula (1989) Hans-Georg Gadamer. Teoksessa Juha Varto (toim.) Fenomenologeja: Maailma minussa – minä maailmassa. Filosofian tutkijaseminaari 1988. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta: 1. Tampere: Tampereen Yliopisto, 53–66.
- Moilanen, Pentti & Räihä, Pekka (2015) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 52–73.
- Mustajoki, Henriikka (2018) Ennakoiva etiikka tutkimustyössä. Vastuullinen tiede: Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa: 15.3.2018. <https://www.vastuullinentiede.fi/fi/tutkimusty%C3%B6/ennakoiva-etiikka-tutkimusty%C3%B6ss%C3%A4>. Viitattu 5.11.2019.
- Mäyrä, Frans & Sihvonen, Tanja & Paavilainen, Janne & Saarenpää, Hannamari & Kultima, Annakaisa & Nummenmaa, Timo & Kuittinen, Jussi & Stenros, Jaakko & Montola, Markus & Kinnunen, Jani & Syvänen, Antti (2010) Monialainen pelitutkimus. Teoksessa Sami Serola (toim.) Ote informaatiosta: Johdatus informaatiotutkimukseen ja interaktiiviseen mediaan. Helsinki: BTJ Kustannus, 306–354.
- Mäyrä, Frans & Karvinen, Juho & Ermi, Laura (2016) Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. TRIM Research Reports 21. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 11.2.2020.
- Nevala, Tuulia (2017) Pelaamisen elinkaari – pelien merkitykset elämän eri vaiheissa. Teoksessa Raine Koskimaa, Jonne Arjoranta, Usva Friman, Frans Mäyrä, Olli Sotamaa & Jaakko Suominen (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2017. Tampere: Suomen pelitutkimuksen seura ry, 4–17. <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2017/ptvk2017.pdf>. Viitattu 17.3.2020.

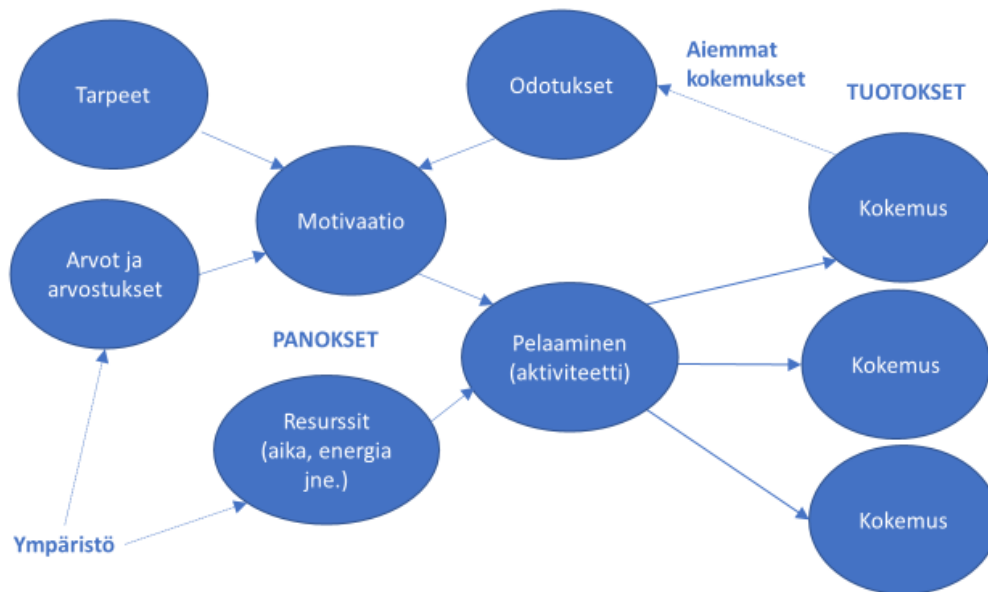
- Paccagnella, Luciano (1997) Getting the Seats of Your Pants Dirty: Strategies for Ethnographic Research on Virtual Communities. *Journal of Computer-Mediated Communication*: June 1997, 3:1.
<https://academic.oup.com/jcmc/article/3/1/JCMC314/4584377>. Viitattu 24.02.2020.
- Pajula, Mari (2007) Ongelmapelaajan läheinen: Sairas vai selviytyjä. Selvitys rahapeliongelman vaikutuksesta läheisiin. *Stakes: työpapereita 20/2007*. Helsinki: Stakes.
- Perttula, Juha (2005) Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen*. 1. painos. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- Perttula, Juha (2012) Mikä tekee kokemuksen tutkimuksesta fenomenologista? Fenomenologisen ajattelun kehityspolkuja. Teoksessa Liisa Kiviniemi & Kaisa Koivisto & Timo Latomaa & Milla Merilehto & Pirkko Sandel & Teemu Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö, tutkija*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 319–336.
- Pine II, Joseph B. & Gilmore, James H. (2013) The experience economy: past, present and future. Teoksessa Edward Elgar (toim.) *Handbook on the Experience Economy*, 21–44.
https://www.researchgate.net/publication/260917972_The_experience_economy_past_present_and_future. Viitattu 5.2.2020.
- Puolakka, Lassi (2018) Mikä on pelillistämisen ja pelin ero? *Nordicedu*: 12.1.2018.
<https://nordicedu.com/blogi/mika-on-pelillistamisen-ja-pelin-ero>. Viitattu 17.10.2019.
- Raijas, Anu (2008) Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. *Kuluttajatutkimuskeskus: työselosteita ja esitelmää 110/2008*.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152397/Arjen_hyvinvointi_ja_mahdollisuudet_sen_mittaamiseen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 24.2.2020.
- Riikonen, Aino (2017) Kuinka videopelit vaikuttavat ihmisiin. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/101654>. Viitattu 5.11.2019.
- Robinson, John P. (1977) *How Americans Use Time: A Social-Psychological Analysis of Everyday Behavior*. New York: Praeger Publishers.
- Robinson, John P. & Godbey, Geoffrey (1997) *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. Pennsylvania: The Pennsylvania State University Press.

- Salonen, Kari (2015) Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäläisten keskuudessa. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.
- Schütz, Alfred (1954) Concept and Theory Formation in the Social Sciences. *The Journal of Philosophy*: April 1954, 51:9, 257–273.
- Schütz, Alfred (1967) *The Phenomenology of the Social World*. George Walsh & Frederick Lehnert (transl) *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt*. Chicago: Northwestern University.
- Siitonen, Markku (2004) Sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimus verkkopeliyhteisöissä. Teoksessa Marja Kankaanranta & Pekka Neittaanmäki & Päivi Häkkinen (toim.) *Digitaalisten pelien maailmoja*. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos & Agora Center, Game Lab, 115–130.
- Smith A., Jonathan & Flowers, Paul & Larkin, Michael (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research*. Lontoo: SAGE.
- Smith, Arthur (2011) *The Game of Go: The National Game of Japan*. Singapore: Tuttle Publishing.
- Sutton-Smith, Brian (2006) Play and Ambiguity. Teoksessa Katie Salen & Eric Zimmerman (toim.) *The Game Design Reader: A Rules of Play Anthology*. Massachusetts: Massachusetts Institute of Technology, 296–313.
http://creativegames.org.uk/modules/Intro_Game_Studies/Sutton-Smith_Play%20and%20Ambiguity_Excerpt-1997.pdf. Viitattu 17.10.2019.
- Syväoja, Heidi & Kantomaa, Marko & Ahonen, Timo & Hakonen, Harto & Kankaanpää, Anna & Tammelin, Tuija (2013) Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: November 2013, 45:11, 2098–2104. http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/publishahead/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.98362.aspx. Viitattu 5.2.2020.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019) Koettu terveys. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>. Viitattu 5.2.2020.
- Tietoarkisto (2019) Itse kerättävä kandi/gradu/tutkielma-aineisto, joka sisältää yksinomaan tutkittavalta itseltään saatavia/kerättäviä henkilötietoja.
<https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/dokumentit/2019-tietosuojailmoitusluonnos-tutkielmat-kandi-gradu-tietoarkisto.pdf>. Viitattu 20.2.2020.

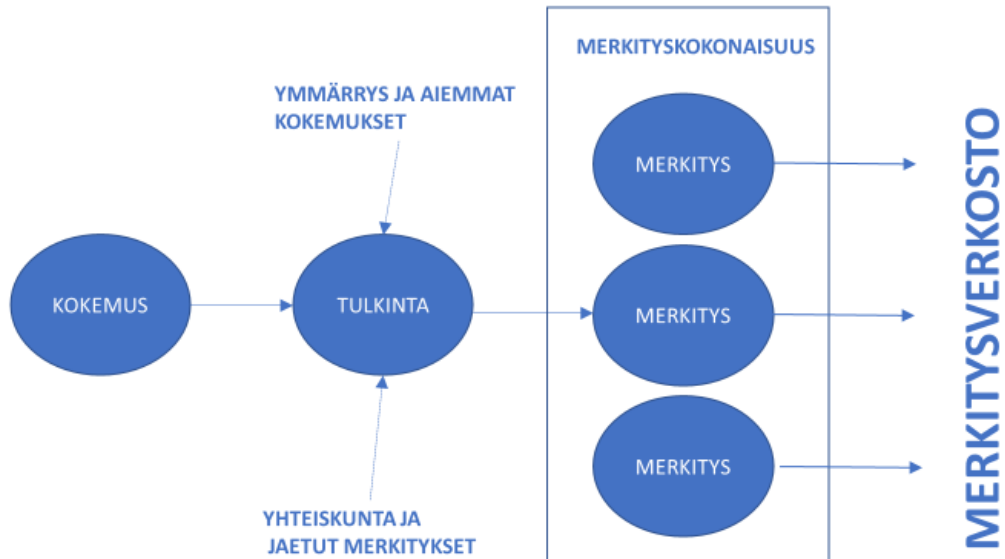
- Tilastokeskus (2019) Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. Vapaa-ajan osallistuminen (verkkojulkaisu): Digipelaaminen 2017. Helsinki: Tilastokeskus.
https://www.stat.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001_fi.html. Viitattu 15.10.2019.
- Timonen, Päivi (2009) Arkiset haaveet- luontoharrastukset nautinnon lähteenä. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 203–224.
- Tökkäri, Virpi (2018) Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö, 64–84.
- Ukkonen, Taina (2006) Yhteistyö, vuorovaikutus ja narratiivisuus miestietotutkimuksessa. Teoksessa Outi Fingerroos & Riina Haanpää & Anne Heimo & Ulla-Maija Peltonen (toim.) Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 175–195.
- Ulvinen, Veli-Matti (2012) Ymmärtävää sosiologiaa: Fenomenologisen sosiologian näkökulma kokemuksen tutkimukseen. Teoksessa Liisa Kiviniemi & Kaisa Koivisto & Timo Latomaa & Milla Merilehto & Pirkko Sandel & Teemu Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 49–71.
- Veenhoven, Ruut (1996) The Study of Life Satisfaction. Teoksessa Willem E. Saris & Ruut Veenhoven & Annette C. Scherpenzeel & Brendan Bunting (toim.) A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe. Budapest: Eötvös University Press, 11–48.
<https://repub.eur.nl/pub/16311/>. Viitattu 5.3.2020.
- Viitala, Riina (2015) Digitaalisen pelaamisen yhteys lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Tampere: Tampereen Yliopisto. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/97406>. Viitattu 5.11.2019.
- World Health Organization (2018) Gaming Disorder. September 2018.
<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>. Viitattu 16.10.2019.

8. Kuviot

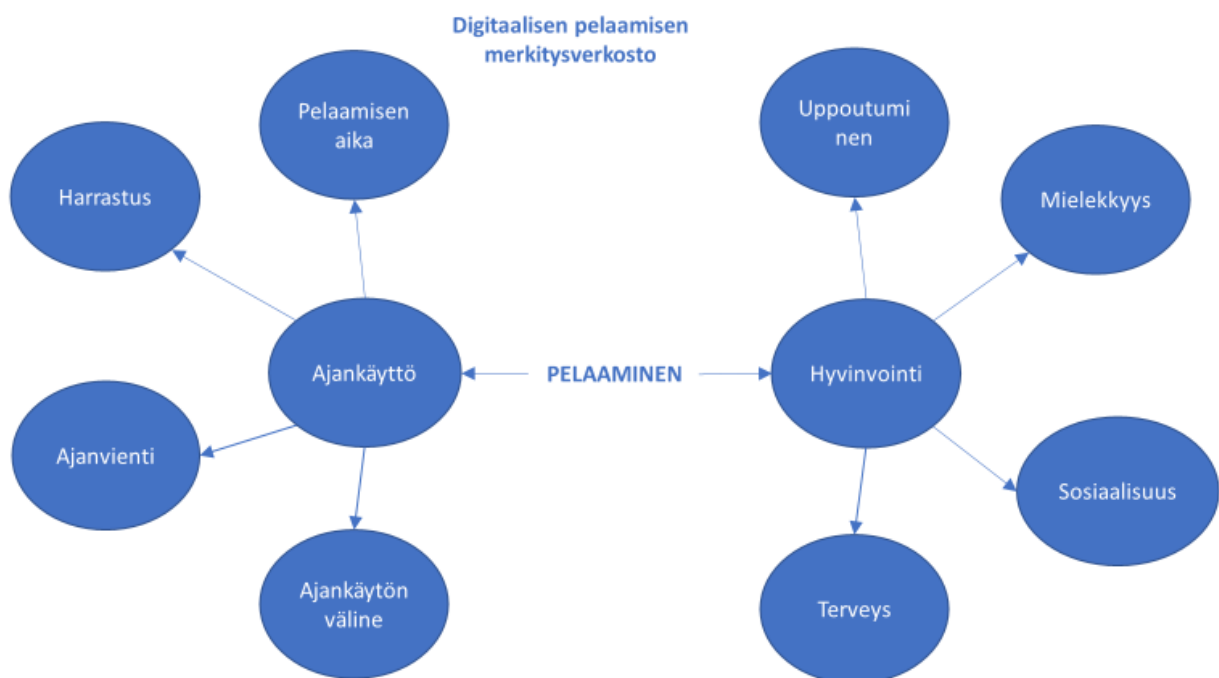
Kuvio 1: Pelaamisaktiviteetin valitsemisprosessi ja kokemukset sen tuotoksena



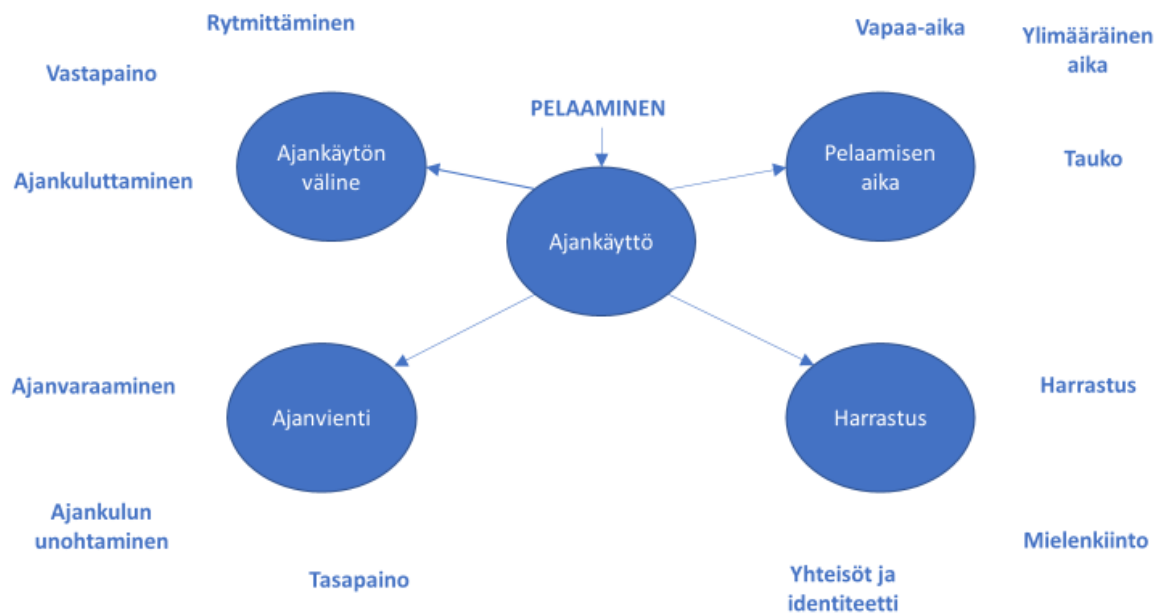
Kuvio 2: Merkitysverkoston rakentuminen kokemuksille annetuista merkityksistä



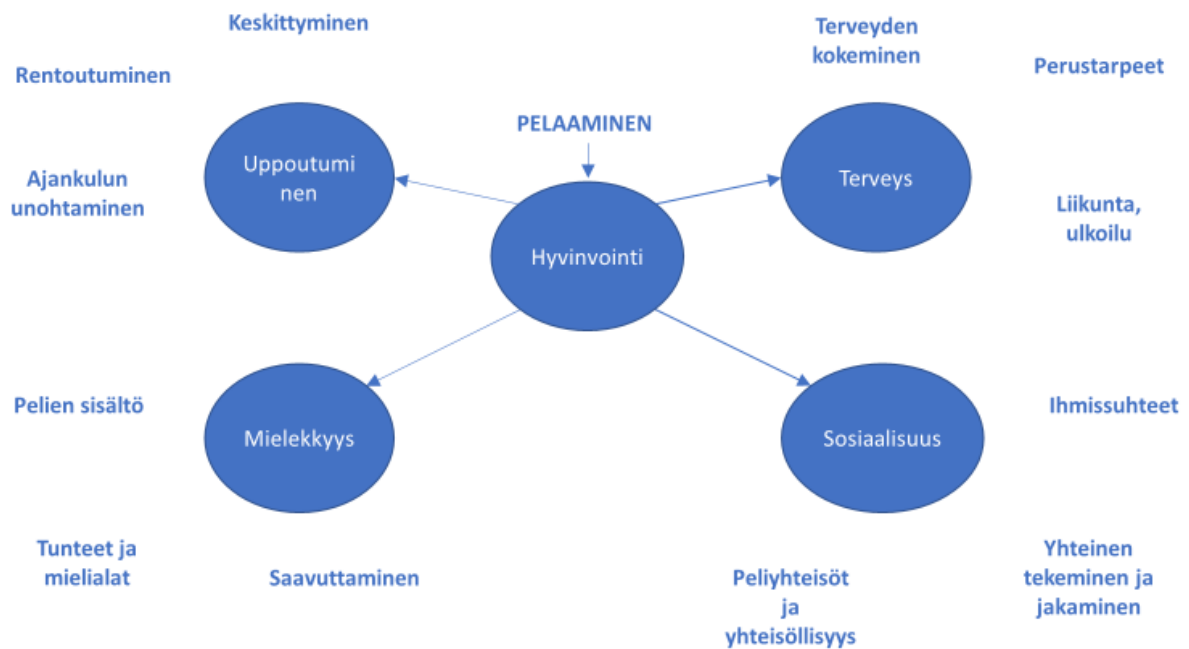
Kuvio 3: Digitaalisen pelaamisen ajankäytön ja hyvinvoinnin merkitysverkosto



Kuvio 4: Digitaalisen pelaamisen ajankäytön merkitysverkosto



Kuvio 5: Digitaalisen pelaamisen hyvinvoinnin merkitysverkosto



Taulukko 1: Ajankäytön ja hyvinvoinnin pelaamiseen liittyvät merkityssuhteet

Merkityssuhde (merkitysverkostojen välillä)	Merkityssuhde (merkitysten välillä)	Selitys
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Vastapaino x Vapaa-aika	Vapaa-ajan aktiviteetteja kuten pelaamista käytetään vastapainona velvollisuuksille ja muille arjen toiminnoille.
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Tauko x Rytmittäminen	Arkea rytmitetään tauoiksi määriteltujen pelituokioiden avulla.
Ajankäyttö x Ajankäyttö	Ylimääräinen aika x Ajankuluttaminen	Ylimääräiseksi koettua aikaa kulutetaan pelaamalla, jolloin tämä aika saa lisäarvoa.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Ajankulun unohtaminen x Perustarpeet	Ajankulun unohtaminen pelatessa voi johtaa perustarpeiden laiminlyöntiin.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Ajankulun unohtaminen x Ihmissuhteet	Ajankulun unohtaminen pelatessa voi johtaa sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiin.
Hyvinvointi x Hyvinvointi	Saavuttaminen x Yhteinen tekeminen ja jakaminen	Pelaamisen kilpailullisuus etenkin muiden kanssa pelatessa vahvistaa sen tuomia onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Harrastus x Mielekkyys	Pelien sisällöt, niiden herättämät tunteet ja tuomat mielialat sekä saavuttamisen kokemukset tekevät pelaamisesta mielenkiintoisen ja mielekkään harrastuksen.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Ajanvienti x Uppoutuminen	Uppoutuminen pelaamiseen voi johtaa ajankulun unohtamiseen ja ajankäytön tasapainon pettämiseen.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Vastapaino x Rentoutuminen	Pelaaminen toimii uppoutumisen kautta rentouttavana aktiviteettina ja täten vastapainona muulle elämälle.
Ajankäyttö x Hyvinvointi	Yhteisöt ja identiteetti x Sosiaalisuus	Pelaaminen on aktiviteettina ja harrastuksena yhteisöllistä, mutta sen sosiaalisuus vaihtelee pelaajien välillä.

9. Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelu (vain teemat)

- Taustatiedot
 - Sukupuoli:
 - Ikäluokka:
 - Kuinka paljon arvioi pelaavansa viikossa (spontaani tuntimäärä):
- Pelaaminen harrastuksena (mitä?)
- Pelaaminen osana ajankäyttöä (milloin?)
- Pelaamisen motivaatiot ja sille annetut merkitykset (miksi?)
- Pelaamisen tuottamat hyvinvointikokemukset
 - Yleiset hyvinvointikokemukset
 - Terveydelliset kokemukset
 - Sosiaaliset kokemukset (kenen kanssa?)

Liite 2: Haastattelusopimus

HAASTATTELUSOPIMUS

Hyvä haastateltava,

Olen Milla Hakomäki, yhteiskuntatieteiden maisteriopiskelija Tampereen Yliopiston Porin yksikössä ja olen tekemässä pro gradu- tutkielmaa Digitaalisista peleistä vapaa-ajan aktiviteetteina ja niiden merkityksistä hyvinvoinnille. Pro Gradu -tutkielmaa ohjaa professori Katja Repo. Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelujen kautta, joihin osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltava voi myös keskeyttää osallistumisensa halutessaan ottamalla minuun yhteyttä.

Tutkimuksen haastattelut tallennetaan nauhurilla ja litteroidaan tekstimuotoisiksi aineistonanalyysia varten. Litteroinnin yhteydessä haastattelut anonymisoidaan ja haastatteluista esitetään tutkimuksessa lainauksia anonymisoituna niin, ettei niistä ilmene haastatteluun osallistujien identiteettiä.

Haastattelujen nauhoitteet ja litteroinnit hävitetään tutkielman valmistumisen jälkeen.

Kiittäen,

Milla Hakomäki

Yhteiskuntatieteiden kandidaatti

email: Hakomaki.Milla.A@student.uta.fi

puh: (poistettu julkaisua varten)

Olen saanut tarpeeksi informaatiota tutkimuksesta ja sen haastatteluihin osallistumisesta, jotta voin antaa tietoon perustuvan suostumukseni osallistumisesta. Suostun osallistumaan haastatteluun:

Allekirjoitus Päivämäärä

Haastattelusopimuksia tehdään kaksi kappaletta, yksi molemmille osapuolille.

Liite 3: Tietosuojailmoitus

TIETOSUOJAILMOITUS:

1. Rekisterinpitäjänä toimii Milla Hakomäki, milla.hakomaki@tuni.fi.
2. Tutkielman ohjaajana toimii Katja Repo, sosiaalipolitiikka, Tampereen yliopisto.
3. Pro Gradu -tutkielma ”Digitaalinen pelaaminen osana ajankäyttöä ja koettua hyvinvointia: Tulkitseva fenomenologinen analyysi pelaamisen kokemuksille annetuista merkityksistä” tutkii digitaalista pelaamista vapaa-ajan aktiviteettina ja sen merkitystä ajankäytölle ja hyvinvoinnille.
4. Tutkielmassa henkilötietojasi käsitellään suostumuksesi perusteella. Voit koska tahansa peruuttaa suostumuksesi.
5. Erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja käsitellään tutkielmassa suostumuksesi perusteella. Voit koska tahansa peruuttaa suostumuksesi.
6. Henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profilointiin. Henkilötietojen antamiseen ei ole lakiin tai sopimukseen perustuvaa velvollisuutta. Tutkimukseen osallistuminen ja tietojen luovutus sitä varten on täysin vapaaehtoista.
7. Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä näin ollen myöskään siirretä EU-ETA:n ulkopuolelle. Henkilötietoja sisältävää aineistoa käsittelevät vain tutkielman tekijä ja tarvittaessa hänen ohjaajansa.
8. Henkilötietojasi käsitellään vain niin kauan kuin tutkielma on saatu valmiiksi. Tutkielman valmistuttua henkilötiedot ja aineisto hävitetään.
9. Henkilötietojesi käsittelyn ajan sinulla on rekisteröitynä seuraavia tietosuojalainsäädäntöön kuuluvia oikeuksia, joista tutkimuksen yhteydessä voidaan poiketa vain lainsäädännön mukaisesti:
 - Oikeus saada pääsy tietoihin
 - Oikeus saada virheelliset tiedot oikaistua
 - Oikeus tietojen poistamiseen ("oikeus tulla unohdetuksi") tietyissä tilanteissa
 - Oikeus käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa
 - Oikeus käsittelyn vastustamiseen tietyissä tilanteissa
 - Oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle: tietosuoja.fi, puh: 0295666700, sähköposti: tietosuoja@om.fi

Lähde: Tietoarkisto (2019) Itse kerättävä kandi/gradu/tutkielma-aineisto, joka sisältää yksinomaan tutkittavalta itseltäänsaatavia/kerättäviä henkilötietoja.

<https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/dokumentit/2019-tietosuojailmoitusluonnos-tutkielmat-kandi-gradu-tietoarkisto.pdf> Viitattu 7.4.2020.